



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhase svámího Mahéšvaránandy

TŘETÍ ČÁST Z ÚVODNÍHO CYKLU „WORKSHOPŮ“ CVIČITELE RADA HOVORKY
SARVAHITA ÁSÁNY - CVIČENÍ PRO VNITŘNÍ ROVNOVÁHU A ZLEPŠENÍ ZDRAVÍ 3. ČÁST
HLUBOKÉ SVALSTVO PÁNVE A PASU

DEN: **SOBOTA 23.3. 2019**

ČAS: 13.00 – 17.00 hod.

MÍSTO KONÁNÍ: **OLOMOUC** ul. Střední Novosadská 48

Sportcentrum Nové Sady – tělocvična TJ Milo

www.tjmilo.cz/sportovni-arealy/sportcentrum-nove-sady-telocvična/

dobré spojení MHD (tram č.5, bus č.14), snadné parkování v ulici

CENA: 350,- Kč

PROGRAM VEDE: **Rado Hovorka**



Rado Hovorka je dlouholetým žákem Mistra jógy paramhase svámího Mahéšvaránandy. Je mimořádně zkušeným cvičitelem Jógy v denním životě v Bratislavě a **jeho pojetí podrobného výkladu provádění, účinků a významu cvičení vždy bývá opravdovým zážitkem.**

Půldenní „workshop“ s cvičením Sarvahita ásan, pránájámy (dechové cvičení) a koncentrace ze systému Jóga v denním životě, bude **zaměřen na oblast pánve a pasu** - jak správně procvičovat a posilovat svalstvo pánevního dna a břišní stěny včetně svalů zad. Oslabení této oblasti může způsobovat bolesti zad, hlavy, kloubů dolních končetin jako i vystřelující bolesti do nohou a pánve. Také přispívá k oslabení trávení a zhoršení funkce vnitřních orgánů v oblasti pánve a břicha. Workshop bude zaměřený i na nácvik bráničního (břišního) dechu a **vysvětlení působení** energetických center – čaker v této oblasti na naši **psychickou pohodu a fyzické zdraví**. Program se skládá z cvičení a teoretické části. Přineste si prosím vlastní podložku na cvičení, pohodlný cvičební úbor vhodný do tělocvičny, ponožky.

Po ukončení tohoto základního programu v 17 hodin bude ještě čas na diskuzi a otázky a pro zájemce bude akce pokračovat „Satsangem“ (povídání o duchovním zázemí jógy, tradiční uctění Mistrů kteří předávají světu učení jógy). Součástí bude také malé vegetariánské občerstvení. Závěr předpokládáme kolem 19.00.

Program je určen pro všechny zájemce (pro úplné začátečníky i pokročilé, od starších dětí po seniory, pro muže i ženy). Mohou přijít i ti, kteří nebyli na první a druhé části.

Je nutné se předem závazně přihlásit.

Celý cyklus workshopů má 6 půldenních částí a závěrečný víkendový program. Další části budou na podzim 2019 a pak v roce 2020.

INFORMACE A PŘIHLAŠOVÁNÍ:

Jógacentrum Wurmova 7, Olomouc | tel. 727 809 351 | e-mail: om@joga.cz

Přihlášení je platné po telefonické či e-mailové domluvě a po zaplacení vstupného předem na účet č. 2900798897/2010.

www.joga.cz/olomouc