



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhase svámího Mahéšvaránandy

PLNÝ JÓGOVÝ DECH – PŘEDPOKLAD ZDRAVÍ A VNITŘNÍ ROVNOVÁHY

DRUHÁ ČÁST Z ÚVODNÍHO CYKLU „WORKSHOPŮ“ CVIČITELE RADA HOVORKY

SARVAHITA ÁSÁNY - CVIČENÍ PRO VNITŘNÍ ROVNOVÁHU A ZLEPŠENÍ ZDRAVÍ 2. ČÁST

DEN: **SOBOTA 19.1. 2019**

ČAS: 13.00 – 17.00 hod.

MÍSTO KONÁNÍ: **OLOMOUC** Střední Novosadská 48
Sportcentrum Nové Sady – tělocvična TJ Milo
800 m od konečné zastávky tramvaj č. 3 a 5
www.tjmilo.cz/sportovni-arealy/

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 a účinků cvičení vždy bývá opravdovým zážitkem.**

Půldenní „workshop“ s cvičením Sarvahita ásan, pránájámy (dechové cvičení) a koncentrace ze systému Jógy v denním životě, bude **zaměřen na nácvik plného jógového dechu** a osvojení si jednoduchých principů, které postupně **rovinou náš přirozený dech na plný jógový dech**. Během programu se budeme učit správné dechové stereotypy, které podporují a stimulují činnost vnitřních orgánů, vytváří **předpoklady pro dobré zdraví a zlepšují psychickou odolnost**. Cílem programu bude také ukázat si, jak správný dech ovlivňuje psychiku a **vnitřní pohodu** a jak dech reguluje jemné vnitřní procesy související s **prouděním prány a čakrami**. Program se skládá z cvičení a teoretické části. Přineste si prosím vlastní podložku na cvičení, pohodlný cvičební úbor vhodný do tělocvičny, ponožky.

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 části.
Je nutné se předem závazně přihlásit.

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