



Harmonie těla, mysli a duše

JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ NA FESTIVALU EVOLUTION

21. - 22. 9. 2019, PRAHA - VÝSTAVIŠTĚ

SOBOTA

11:30 - 12:20, SÁL 3: DECHEM K CELOSTNÍMU ZDRAVÍ, WORKSHOP

Většinou si nejsme vědomi svého dechu. To způsobuje, že náš dech bývá povrchní a nevyužíváme jeho plný potenciál. Dech oslovuje všechny úrovně našeho bytí - tělesnou, psychickou i duchovní, přispívá k celkovému zdraví a k rozvoji našeho potenciálu. Workshop bude zaměřen na optimální práci s dechem ve spojení s ásánami (jógovými pozicemi), které dech prohlubují.

Dále se zaměříme na pránájámu (dechové cvičení), za pomoci které budeme řídit svůj dech a pránu (životní energii) v těle. Vyzkoušíme si také dech při koncentračním cvičení. Na závěr procítíme blahodárné účinky dechu spojené s meditací.

Lektor: Václav Rámpuri Háse

14:20 - 14:30, HLAVNÍ SÁL: POJĎTE SE S NÁMI PROTÁHNOUT, ROZCVIČKA

Ukázky cvičení systému Jóga v denním životě, které můžete praktikovat kdykoliv a kdekoliv.

Lektor: Sebastián Janota

NEDĚLE

14:30 - 14:40, HLAVNÍ SÁL: POJĎTE SE S NÁMI PROTÁHNOUT, ROZCVIČKA

Ukázky cvičení systému Jóga v denním životě, které můžete praktikovat kdykoliv a kdekoliv.

Lektor: Dáša Lišková