



ÁJURVÉDA PRO CVIČITELE JÓGY

leden - únor - březen 2025 ve Střílkách

Propojení jógy a ájurvedy otevírá nové možnosti pro cílené využití jógy k dosažení harmonie a léčby člověka na všech úrovních

Čím mě Ájurvéda okouzila?

Ájurvéda mi odhalila nový rozměr ve vnímání stvoření vesmíru, prostřednictvím elementů a energií, které se odrážejí i v našich pěti kóších, které jako nesmrtelné Átma máme k dispozici. Skloubily se mi chybějící kousky skládačky v poznání pozadí fungování jógových technik, tak jak byly původně vytvořeny, nikoli tak, jak jsou často chápány západním pohledem. **Ájurvéda nám poskytuje jednoduchý nástroj k uchopení hry kosmických energií, jak se projevují v unikátních konstitucích na fyzické i mentální úrovni každého jednotlivce v rozmanitých kombinacích tří dóš - Váta, Pitta a Kapha - a jejich subdóš.** Díky tomuto pochopení umím s jistotou identifikovat jedinečnou konstituci klientů a doporučit nejvhodnější techniky, které vedou k celkové rovnováze, tedy ke zdraví.



Jogendra

Proč právě Ájurvéda pro cvičitele jógy?

Jsem cvičitelem Systému Jóga v denním životě od roku 1997. S ájurvédou jsem se poprvé setkal prostřednictvím stravy díky inspiracím Višvagurudžiho. V roce 2016, na krátkém kurzu o třech ájurvédských konstitucích u Mirka Bhaktanand Madudy, ájurvédského terapeuta, lektora a zakladatele Školy Ájurvedy na Slovensku, **se mi otevřel nový pohled na aplikaci ájurvédských principů při sestavování životosprávy včetně optimálního výběru pohybových aktivit pro jedinečnou konstituci každého jedince.** V roce 2021 jsem začal studium *Ájurvéda – moje profese* ve Škole Ájurvedy na Uloží, kde se mi objasnily souvislosti mezi ájurvédou a jógou. Spolu s Mirkem Madudou jsme poté vytvořili první kurz **Ájurvedy pro jógovou praxi** a nazvali jsme jej **Ájurjóga**. Od instruktorů jógy jsme obdrželi velmi pozitivní zpětnou vazbu a na jejich žádost jsme kurz, z původního dvouměsíčního, prodloužili na čtyři měsíce.

Na kurzu se prakticky seznámíme s tzv. „jóga čikitsá“ – terapií, která prostřednictvím jógových ásan, dechových cvičení, relaxace, koncentrace, vibrací manter, vizualizace a meditace působí na různé struktury člověka, jako jsou tělesné kanály, tkáně, energetické dráhy, marmové body a mysl dle zákonitostí ájurvedy.



Lektoři

- **Video lekce**
Miroslav Bhaktanand Maduda
- **Víkendové workshopy**
Jozef Jogendra Zajasenský

Jogendra

Bhaktanand



Co získá cvičitel jógy absolvováním kurzu Ájurvédy?

- **Nové pohledy na fungování jógových technik** a jejich posloupnost v sestavách, včetně očistných hathajógových krijí
- **Schopnost vybrat optimální techniky** pro různé konstituce cvičenců jógy
- **Diagnostické nástroje pro identifikaci narušení energií Váta, Pitta a Kapha** u cvičenců
- **Poznání, jak pracovat s Agni**, kosmickým principem ohně, v jeho různých podobách
- **Hlubší pochopení síly myšlenek, slov a manter**, a jejich využití v ájurvédské terapii
- **Schopnost budovat tři základní esence kosmické energie**: Prána, Tédžas a Ódžas
- **Jógové techniky pro regeneraci jednotlivých tkání** a uvolnění všech tělesných drah
- **Praktické ukázky, jak ásany stimulují marmové body** a otvírají nádí
- **Osobní zkušenosti s vnímáním existence základů ájurvédy** na fyzické úrovni, pránického a mentálního těla
- **Pochopení spojení tří konstitucí Váta, Pitta a Kapha se čtyřmi cestami jógy**: Džňána, Rádža, Karma a Bhakti jóga
- **Cenné poznatky o tom, co je a co není bezpečné pro jednotlivé konstituce**
- **Klíč ke zlepšení vztahu k sobě samému a k ostatním lidem**
prostřednictvím pochopení fungování individuálních duševních konstitucí
- **Kombinací znalostí ájurvédských a jógových technik můžete dosáhnout výrazně silnějšího léčebného účinku** při vedení jógových lekcí nebo při vlastní jógové praxi

BONUSY KE KURZU:

- I. 50% sleva z ceny kurzu pro cvičitele a asistenty Systému Jóga v denním životě**
- II. Zdarma přístup pro 11 modulů jedinečného ájurvédského informačního a terapeutického nástroje Ayurportal během trvání kurzu**
- III. Neomezený přístup k video lekcím a výukovým materiálům ve formátu pdf na portálu Ayurportal.com**



ŠKOLA
AJURVÉDY

Základní kurz » 50 hodin školení:

- **7 video lekcí » celkem 10,5 hodiny** (první video lekce začíná 1. ledna 2025)
- **3 víkendové workshopy » celkem 39 hodin**
 - 18. - 19. leden 2025**
 - 08. - 09. únor 2025**
 - 29. - 30. březen 2025**

Hodnota kurzu Ájurvédy

- Standardně 12 000 Kč / 480 Eur
- **ZLEVNĚNÉ 6 000 Kč / 240 Eur pro cvičitele a asistenty JvDŽ**
- Platba v plné výši nebo po částech 3x 2 000 Kč / 3x 80 Eur
- Úhradu celé částky nebo její první části proveďte následně po vyplnění formuláře přihlášky, nejpozději do 12.12.2024. Další části úhrady min. 3 týdny před konáním workshopu.
- Ubytování a stravování se platí zvlášť - upřesníme způsob objednání a cenu

PŘIHLÁŠENÍ do kurzu

- Online na Ayurportal.com - [Ájurvéda pro cvičitele jógy >>](#)
- Uzávěrka přihlášek do 12.12.2024. Kurz bude zahájen při min. počtu 20 účastníků.
- Jakékoli dotazy pište na jozef@skolaajurvedy.sk nebo volejte na **+421948589068**