



HATHAJÓGOVÉ KRIJE

půldenní seminář

Den: **sobota 19. 5. 2018**
Čas: **9.00–13.00 hod.**
Místo konání: **JC Blanická 17, Praha 2**
Cena: **350 Kč***
Program vede: **Ing. David Hornof, Ph.D.**



HATHAJÓGA je cestou cvičení a vnitřního i vnějšího pročišťování. Zahrnuje šest očistných technik, *šat krijí* neboli *šat karem*. Hathajógové očistné techniky působí preventivně a léčivě a je možné je provádět i v domácím prostředí. Na semináři budeme prakticky nacvičovat čtyři očistné techniky:

Naulí (vlnění břišními svaly) – Jedno ze cvičení, která nesmírně blahodárně působí na zdraví, neboť povzbuzuje a upravuje celý zažívací systém.

Néti (pročišťování nosu) – Působí jako prevence proti rýmě a zánětu čelních dutin a při pravidelném provádění může odstranit nebo alespoň zmírnit sennou rýmu a alergii na pyl.

Kapálabhátí (pročištění čelní dutiny) – Cvičení osvěžuje a dodává novou energii, prokrvuje celou oblast čela a nosu, pomáhá při zánětech čelních a vedlejších dutin, pročišťuje nos a odstraňuje stres a celkově zklidňuje.

Tráta (koncentrace na bod nebo plamen svíčky) – Tráta pročišťuje oči, posiluje oční svaly a zlepšuje zrak a paměť. Rozvíjí intuici, schopnost vizualizace a sílu vůle.

Teoreticky si nastíníme i zbylé dvě hathajógové krije (**Dhauti** a **Šankprakšalánu**), které se prakticky nacvičují při speciálním semináři *Šankprakšalána*.

Uzávěrka přihlášek:

STŘEDA 16. 5. 2018

Kontakt:

Jógacentrum Blanická 17, Praha 2 - Vinohrady
tel 728 346 069 email praha@joga.cz

*

300 Kč pro slevové skupiny (senioři, studenti, rodiče na rod. dovolené)