

SJEDNOTĚTE TĚLO MYSL DUCHA

5. KVĚTNA 2019
HRADEC KRÁLOVÉ

ZÁKLADNÍ KURZ



BABAJI SURYA NAMASKAR MODLITBA V POHYBU

Babaji Surya Namaskar je modlitba vděčnosti v pohybu, která kombinuje vděčnost a uvědomování si Boha s prastarými jógovými pozicemi. Jednoduché cvičení jen 5 - 10 kol denně může poskytnout stejný užitek jako 45 minut cvičení hatha jógy, a pomůže vám vybudovat si sílu, pozitivní tok energie a jasnou mysl.

- Vyrovnajte sluneční a měsíční energii ve vašem těle.
- Naplňte oddaností jednoduché jógové cvičení.
- Změňte každou ásanu na modlitbu vděčnosti Bohu.

Mahavatar Babaji učil první Surya Namaskar před tisíci let. Toto znovu představené cvičení, přináší z milosti Paramahamsy Vishwanandy, žijícího osvíceného mistra, světlo a uvědomění do vašeho těla, mysli a ducha.

Vlastní karimatka nutná.

KURZ BABAJI SURYA NAMASKAR ZÁKLADNÍ KURZ

5. KVĚTNA 2019
10:00 - 12:00
HRADEC KRÁLOVÉ
ABECEDA POZNÁNÍ,
Malé náměstí 129 (1. patro)

Kurzovné: dobrovolné,
účastníci se podílí na úhradě
pronájmu

Registrace nutná (omezený
počet účastníků):
Jiří Vorlíček - Manya Das
manyadas@bhaktimarga.cz

Bhakti Marga nabízí více
meditačních technik a cvičení
fyzické jógy, podporujících různé
potřeby, zájmy a životní styly lidí.
www.bhaktimarga.cz