

SJEDNOTĚTE TĚLO MYSL DUCHA

5. KVĚTNA 2019
HRADEC KRÁLOVÉ

RETREAT I.



BABAJI SURYA NAMASKAR RETREAT I.

Babaji surya namaskar je modlitba vděčnosti v pohybu. 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.

Retreat I. je kurz zaměřený na připomenutí a prohloubení cvičení Babaji Surya Namaskar (BSN). Zaměříme se na fungování fyzického těla tak, aby správné a bezpečné provádění jednotlivých pozic co nejvíce podporovalo vnímání a proudění jemných energií.

Absolvováním toho kurzu:

- získáte větší jistotu v bezpečném provádění ásan,
- zjistíte, jak funguje stabilizační systém vašeho těla,
- dozvíte se o propojení těla a psychiky,
- seznámíte se s konceptem tří těl a pěti obalů.

Podmínkou účasti je absolvovaný základní kurz BSN. Vlastní karimatka nutná.



BABAJI SURYA NAMASKAR RETREAT I.

5. KVĚTNA 2019
13:00 - 15:00
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