

sobota 26.septembra

LETO V HÁJI

Komunitné centrum Sásová-Tatranská 10 Banská Bystrica

ráno o 8.00 uVítanie Slnka na Oblohe i v Sebe
praktika na zapamätanie si Snov:
"Ak zvládneš chytiť Svoj Sen za pačesy,
dozvieš sa o Sebe Kto SI!"
počas Hodinky cvičenia
8:10-9:10 bude prebiehať
ovládanie Tela Dychom a Mysel' Tichom

akcie detí-zbieranie odpadu v Háji Jelšovom i všade okolo
naciťovanie Žitia stromov- vtáčikov-veveričiek atď
tance+hry bez mikrofónu spontánne

Vegánsky OBED

*pokračovanie **Vnútornej Obrody***

poobede od 14.00 do 15.00

Úvod do SEbaPoznávania:

starodávna Joga=Jama+Nijama

-základy seba Disciplíny+štart pevnej Vôli

"zaštepenie Radosti = odštepenie Strachu"

iné výŽivno tiché aktivity

večer o 19.00 vyPrevadenie Svetla Slnka
a priVítanie Luny-Tmy - Hojivej čistivej Sily v Nás
"Keď máš v Sebe Jasnô-všetko Ti je Krásnô"
Hlbší VHľad a pochopenie Žitia:
Hodina vnútorného TICHÁ a
ďalšie zaŽité a overené Praktiky
plného Zdravia Tela i Psychiky
Vám rada odovzdá+ozrejmí

Trendafilová Ali

učiteľka Jogovej Spoločnosti Bratislava

praktizujúca a pôsobiaca 17 rokov

v Banskej Bystrici a okolí