

## **Cestou bhakti** - cestou pravdy a lásky.

Týmto Vás pozývam na predvianočný víkendový seminár, prakticky aj teoreticky zameraný hlavne smerom Bhaktijogy.

Kedy: 22-24.11 2024,

Kde: v Podkozinciach, v centre Rimedzong

Jogovú prax vedie: Paulína Slobodová

Cena je 140,- eur/osoba (ubytovanie, strava, cvičenie)

Max. počet cvičiacich je 9 osôb

Doprava individuálna

### PROGRAM:

Ranné jemné rozcvičenia na rozprúdenie energie v tele

Zdravotné cvičenia s panvovou a krížovou oblasťou

Dychové cvičenia - uvoľnenie a rozpochybovanie hrudníka a bránice

Jogové ásany s cieľom ozdraviť chrbticu, držanie tela , kĺbové spojenia nášho tela a spriestupniť telo pre plynulý tok energií.,

Meditácia Shamata je dobrovoľná .

Vedená relaxácia je záverom každej hodiny .

Centrum Rimedzong je v krásnej prírode, samotné

ubytovanie je v štýle spojenia Indickej a Európskej kultúry, strava vegetariánska a vynikajúca.

Pre viac informácií píšite na: [emkaalex@hotmail.com](mailto:emkaalex@hotmail.com)

