

Vážení adepti jógy,

reagujeme na váš zájem o prohloubení jógové praxe a otevíráme pro vás nový termín zaměřený na **ROZVOJ KONCENTRACE a MEDITAČNÍCH SCHOPNOSTÍ**.

Řízené meditace se budou konat **každou NEDĚLI od 19:30 hod. na adrese Bělehradská 965/1, Karlovy Vary**.

Trvání praxe je cca 100 min. Cena za nedělní praxi je stanovena na 100,- Kč, placeno na místě. Min. počet účastníků jsou 4 osoby, max. počet 12 osob.

Meditace budou probíhat vaší vědomou prací zaměřenou na aktivaci energetických center s využitím vizualizace, pránájámy a případně bandh a krijí. Nebude se jednat o žádné náročné tělesné cvičení. Meditace budou probíhat v meditačním sedu, příp. v leže na zádech, max. sedu na židli. Nedělní termín byl zvolen záměrně s ohledem nato, že budete odpočatí a nebude vás přemáhat spánek.

V meditační místnosti jsou parkety a místnost je vytopena na min. 21 stupňů C. Zvažte sami pohodlný oděv a zda si s sebou vezmete podložku na ležení, polštářek či podložku na sezení, deku.

Opět platí, že byste neměli být přejedení, stejně tak by vás nemělo zvedat nutkání na WC.

Prosíme o vaši dochvilnost, raději přijďte o 5 min. dříve, neboť po začátku se s ohledem na vyrušování ostatních účastníků již do budovy nedostanete (bude vypnutý zvonek).

První setkání bude zahájeno krátkým seznámením s obsahem a zaměřením. Případné dotazy směřujte na telefon uvedený níže.