



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

System paramhase svámího Mahéšvaránandy

## Jóga pro začátečníky a mírně pokročilé

DEN: vždy v **pondělí**

od září do ledna 2019

ČAS: **17.00 - 18.30 h**

MÍSTO KONÁNÍ: L'AURA, Riegrovo nám. 33/6

KURZ VEDE: **Lenka Procházková**



*„Hlavním cílem jógy je žít šťastně. Necht' všichni lidé dosáhnou tohoto cíle a najdou cestu ke zdraví, štěstí a harmonii v životě.“*

**Jóga v denním životě** je ucelený systém fyzických, dechových, relaxačních a meditačních technik. Zahrnuje rovněž další speciální techniky, např. bandhy a mudry. Jóga v denním životě je vhodná pro člověka každého věku a úrovně fyzických možností. Vychází z klasické cesty jógy. Jejím cílem je pomoci člověku získat a zlepšit tělesné, duševní, sociální a duchovní zdraví a dosáhnout harmonie. Jóga je věda o těle, mysli, vědomí a duši.

---

Cena: **1500 Kč**, důchodci, studenti a rodiče na rodičovské dovolené **1100 Kč**

---

Přihláška na: [www.joga.cz/online](http://www.joga.cz/online)

---