

Spoločnosť Slovensko-indického priateľstva
v spolupráci s Indickým veľvyslanectvom
Vás srdečne pozývajú na seminár



Krija joga

podľa majstra Joganandu

Kedy: nedeľa, 26. 8. 2018

o 9.00 h.

Kde: Jakubovany 211

(za Liptovským Ondrejom)

Na konečnej autobus (zastávka Kuchárik) odbočte vľavo cez mostík, pokračujte cca 300 m a potom odbočte vľavo cez mostík a budova bude pred vami. Areál farmy Agria.

Pod vedením:

Ms. Jaiwanti Singh



Špičková učiteľka jogy, absolvovala odbor Jogová veda, Utrakhand sanskrit University v Haridware a Holistické zdravie na Moraraji Desai National institute of Yoga v Delhi. T.č. pracuje ako jogovú učiteľka na Indickej ambasáde v Bratislave, kde vedie pravidelné kurzy jogy. Cvičenci jogy a praktizujúci meditáciu majú možnosť naučiť sa základy Krija jogy Majstra Joganandu.

Ako Jogananda opisuje Krija Jogu: "Krija joga mentálne usmerňuje životnú energiu, aby sa otáčala smerom hore a dole okolo šiestich spinálnych centier (medulárna, krčná, chrbtová, bedrová, sakrálna a kostrčný pletenec), ktoré zodpovedajú dvanástim astrálnym znakom zverokruhu, symbolickému Kozmickému človeku. "Jedno pol minútové obehnutie energie okolo citlivej miechy človeka spôsobuje vo svojom vývoji jemný pokrok tak, že pol minúty Krije sa rovná roku prirodzeného duchovného rozvoja."

PRIHLÁŠKY a informácie:

slovindia@slovindia.sk tel.: +421908 481 898

Vstupné dobrovoľné

Preklad z angličtiny zabezpečený. Obed v cene.

Doplnkové info: možnosť ubytovania, ohlásť sa telefonicky.

Predpokladaný čas ukončenia: o 17.00 h.

Program:

9-11.30 h.- základy Krija jogy podľa učenia indického majstra Joganandu

11.30 - 13 h. - obed (+ prechádzka v lese, v prípade nepriaznivého počasia dokument z cesty po Indii)

13-14.30 h. - cvičenie (ásany, dychové a koncentračné cvičenia)

14.30 -14.45 h. - jogový čaj, alebo bylinkový

14.45 - 17 h. - beseda s otázkami, meditácia

