

***Žít v souladu…***

***pravidelná praxe jógy, qi-gongu, meditace ve studiu Ještěrka v Mníšku pod Brdy od září 2025***

***Úterý 18:00-20:00 – Hatha jin jóga***

***Čtvrtek 18:00-20:00 – Jóga jako esence posvátného - jemná jóga a qi gong pro ukotvení harmonie a vnitřního klidu***

**Jógová praxe** je určena pro každého, kdo hodlá vnést do svého života propojení fyzických i duševních sil a kdo usiluje o prohloubení vědomé práce s tělem a myslí. Na dobré jógové a meditační praxi je nádherné to, že má celou řadu pozitivních psychofyziologických vedlejších účinků, kterými můžeme prospět sami sobě i svému okolí. Je funkční metodou vnitřní přeměny, vedoucí k celistvému sebe-uzdravení a zároveň šancí uskutečnit nebo alespoň dobrým způsobem rozvinout svůj niterný potenciál v podobě jiskry přeměny ve svém srdci.

**Qi-gong** v sobě zahrnuje hned několik rovin rozvoje osobnosti: tělesnou (posiluje a harmonizuje tělo, zlepšuje imunitu), duševní (zklidňuje emoce a mysl) duchovní (otevírá lidské vědomí a potenciál každého člověka). Při pravidelném praktikování pomáhá léčit různá onemocnění jako např. bolesti zad a páteře, nespavost, žaludeční problémy, vysoký krevní tlak, ztrátu imunity, deprese, psychická přetížení vlivem dlouhodobého stresu atd. Zahrnuje pohybová a dechová cvičení, relaxace a meditace, které vedou k vyrovnání, stimulaci a transformaci tělesných i psychických funkcí těla.

**Tyto lekce jsou pro Tebe, pokud chceš:**

* Najít místo hlubokého klidu a spojení se svým Já.
* Detox od vnějších rušivých vlivů.
* Být v tichu sama se sebou a poznávat se lépe.
* Přepnout mysl zaměřením se na komplexní a trvalou změnu v životě a vyrovnání polarit
* Ponořit se hluboko do prostoru srdce a do své skutečné podstaty.

**Praktické nástroje pro integraci:**

- klid, plynulost, respekt k potřebám vlastního těla

- hatha/jin jógová posturální praxe, určená pro regeneraci nervové soustavy a meridiánových drah

- podpůrné cvičení Qi-gongu v různých obměnách pro posílení energie a životní síly

- pránájáma pro zprůchodnění dechových drah nádí a rozvíjení schopnosti pránu přijímat

- harmonizace čakramů a práce s vnitřní energetikou

- práce s mudrami a vysvětlení technik

- pět prán ve vazbě ke konkrétním orgánům, žlázám s vnitřní sekrecí, k nervovému systému, metabolismu, ale i k emoční inteligenci a schopnosti se koncentrovat

- meditační a dechové techniky ke zklidnění a regeneraci

*Kéž jsou všechny bytosti šťastné, ať jsou všechny bytosti v míru, kéž si všechny bytosti pamatují svou pravou podstatu.*

******

**Rezervace:** GABRIELA FRINTOVÁ / TEL: 774 989 666 / e-mail.: info@zitvsouladu.cz / [WWW.ZITVSOULADU.CZ](http://WWW.ZITVSOULADU.CZ)