



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ
Harmonie těla, mysli a duše
Systém paramhans svámího Mahéšvaránandy



JÓGACENTRUM PRACHATICE

Srdečně Vás zveme na **intenzivní prožitkový seminář**
pod vedením dlouholeté žákyně jógového Mistra Vishwagurujihho

SÍTY ROJOVÉ



ŠANK PRAKŠÁLANA



CO JE ŠANK PRAKŠÁLANA ?

- očištná technika, jedna ze šesti hathajógových krijí ze Systému Jóga v denním životě
- spočívá v úplném vyprázdnění střev pomocí slané vody a sestavy cviků
- pročištuje celé trávicí ústrojí, čistí krev, zbavuje tělo jedovatých zplodin, přispívá k dobrému trávení, působí proti alergiím a kožním chorobám, pomáhá odstraňovat únavu a harmonizuje mysl
- **DŮLEŽITÉ** je v následujících dnech a týdnech dodržet speciální dietu dle pokynů vedoucí semináře

PŘIHLÁŠKY na www.sitarojova.cz

JAK BUDE SEMINÁŘ PROBÍHAT ?

KDY: 21. – 22. října 2017

CENA: kurzovné 500,- Kč

+ poplatek za pronájem místnosti a jídlo
bude stanoven dle počtu přihlášených

SOBOTA

odpoledne: **příjezd a prezence**

večer: **přednáška, lehká večeře**

NEDĚLE

ráno a dopoledne: **příprava a provedení techniky**

oběd: **khičrání** (pokrm vytvoří ochranný film ve

střevě)

po obědě: **ukončení a odjezd**

„Nestačí udržovat vnější čistotu. Pravidelná vnitřní očista je stejně důležitá.“

Zlaté učení Mistra šrí Díp Nárájan Maháprabudžího