

## **Seminář ÁSANY SE ZAMĚŘENÍM NA TORZE**

### **Anatomie Ásan skrze vlastní prožitek ...aneb, co v učebnicích nenajdete**

Pojďme se podívat na ásanovou jógovou praxi, na běžnou praxi z pohledu dýchání.

Budeme pracovat se základní prožitkovou schopností vnímání prožívání dýchání a necháme „vzniknout“ ásanu na základě Patandžalího Jógasútry „***sthira sukham āsanam***“

Vědomí přirozeného dýchání je základním předpokladem vhodného naplnění této P.Y., kdy je dodržována Ahimsa.



**Posláním je přenést vnitřní praxi do každodenního života tak,  
aby to prospívalo po stránce tělesné i duševní.**

Učitel: **Michaela Svatá**  
Místo konání: **Jóga Ateliér, V Olšinách 3383/126a, Praha 10**  
Termín: **20. – 21. květen 2023**  
Cena: **3.000,--Kč**

Chcete-li se přihlásit kontaktujte: Jana Tomáš, E-mail: [jana77tomas@gmail.com](mailto:jana77tomas@gmail.com), máte-li nějaké otázky volejte:  
Tel.: 739 697 668