

Pražská oblast UNIE JÓGY ČASPV vás zve na krajský seminář



JAK PRACOVAT S EMOCEMI POMOCÍ JÓGY

s **Ing. Mílou Mrnuščíkovou (Sávitří Déví)** z Brna (www.gitanandajoga.cz), která je jednou z mála profesionálních lektorek jógy a která studovala jógu u indických učitelů. Ovlivnil ji svámí Gítánanda, od něhož dostala nové jméno a přeložila jeho stěžejní dílo: Jóga krok za krokem. Jako cvičitel jógy I. stupně se podílí na výuce nových učitelů jógy. Má i bohatou publikační činnost. Vede cvičení v Brně a pořádá akce v Česku i u moře.

**Seminář se bude konat v sobotu 14. dubna 2018 od 10.00
v Sokole Smíchov I, Praha 5, Plzeňská 27**

9:30 – 10:00 Registrace. Členové UJ si mohou na semináři zaplatit své členské poplatky.

Program: 10:00 – 10:50 hod. Emoce a jak s nimi (ne)pracujeme
11:00 – 12:15 hod. Sestava zaměřená na strach
12:15 – 13:00 hod. Přestávka na oběd
13:00 – 14:00 hod. Techniky jógy pracující s emocemi
14:10 – 15:00 hod. Emoční krije - praxe

Většina lidí si myslí, že jóga s emocemi nepracuje. Omyl hned ze dvou důvodů. Chceme-li měnit kvalitu mysli (vědomí), pak musíme pracovat s veškerými obsahy mysli. A těmi jsou kromě myšlenek i naše emoce. Ty se navíc projevují určitými fyziologickými změnami v těle, a pokud je nezpracujeme nebo potlačíme, v podobě napětí se v těle ukládají. To nám dává šanci pracovat s nimi právě prostřednictvím těla. Emoce jsou tak nástrojem komunikace nevědomé části nás samotných s částí vědomou a i s tím, co nás přesahuje. Chceme té komunikaci porozumět? Pojďme to zkusit právě pomocí jógy.

Doprava: Zastávka tramvaje **Bertramka**, přejdete na druhou stranu a vrátíte se 2 bloky zpět. Výstup z metra Anděl je uzavřen. Pro přestup na tramvaj využijte stanici metra Karlovo náměstí, výstup směr Palackého náměstí.

Vstupné: 250 Kč – členové UJ po předložení platného průkazu
450 Kč – ostatní zaregistrovaní zájemci

Kreditní body pro cvičitele UJ – 2

Registrace: Zájemce o účast na tomto semináři žádáme o online registraci na tomto odkazu:

<http://www.supersaas.cz/schedule/UnieJogyPraha/Seminare> či zasláním celého jména, kontaktního telefonu, členství v UJ na adresu jitkahilgert@gmail.com, tel. 775 243 332.

Další informace: Vezměte sebou obuv na přezutí, raději teplejší oblečení, podložku na cvičení, případně meditační polštářek nebo podložku na sezení. Nezapomeňte také na psací potřeby na poznámky a lehké občerstvení. Na semináři bude možno zakoupit některé publikace lektorky.

Těší se na vás organizátorky

Jana Zachová a Jitka Hilgert

Jak pracovat s emocemi pomocí jógy