

„A NAP ÉS HOLD EGYESÍTÉSE”

TIBETI JANTRA JÓGA

ALAPOK

Tisztító légzés - cikdzsong - lungszang

2008. szeptember 5-7.



A kurzus célja

A kurzus célja a Jantra jóga alapjainak elsajátítása. A gyakorlatok alapos megtanulása és gyakorlása lehetőséget biztosít számunkra a Jantra jóga I. szintjén való továbblépésre, az első két jantracsoport jantráinak és légzéseinek alkalmazására. A tanfolyam minden érdeklődő számára nyitott!

Helyszín és oktató

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola, 1098 Budapest, Börzsöny u. 11.
Somogyvári Zsolt, felhatalmazott Jantra jóga oktató

Időpontok

2008.09.05. 18:00 - 20:30
2008.09.06. és 07. 10:30 - 13:00 és 16:00 – 19:00

Ár

16.000 Ft
Tagoknak 8000 Ft

Jelentkezés

boldgaruda@gmail.com
Részvétel csak előzetes jelentkezés alapján!

Információ

Somogyvári Zsolt 20/22 33 668

Amit hozni kell

Jógamatrac, könnyű ruha a gyakorláshoz, üres gyomor

Magyarországi Dzogcsen Közösség

www.dzogchen.hu, info.dzogchen@gmail.com