



„A NAP és a HOLD EGYESÍTÉSE”

TIBETI JANTRA JÓGA

teljes légzés és kilenc tisztító légzés

öt jantra az ízületek lazítására

nyolc jantra a légzés tisztítására

vadzsrahulám

A Jantra jóga vagy 'mozgás jógája' egy ősi tibeti jógarendszer. Gyökérszövegét, amelynek címe *A Nap és a Hold egyesítése*, Vairócsana, a híres fordító írta le a 8. században. A szöveghez tartozó nélkülözhetetlen szóbeli magyarázatok átadási láncza azóta megszakítatlan, az átadás jelenlegi vonaltartója Csögyal Namkhai Norbu. A Jantra jóga gyakorlása a légzéssel összhangban végzendő mozgássorokon keresztül hozza egyensúlyba a test finomenergiáit, így lehetővé teszi a megpihenést a nyugalom és az egyensúly valódi állapotában, így a tudat magára találhat az eredeti bölcsességben.

Időpont: 2014. június 14–15.
Helyszín: BUDAPEST Tan Kapuja Főiskola, aula
1098 Börzsöny utca 11.
www.tkbh.hu

Oktató: Somogyvári Zsolt 2. szintű felhatalmazott oktató

Időpontok: 2014. június 14. 9:00 – 12:00 és 14:00 – 17:00
2014. június 15. 9:00 – 12:00 és 14:00 – 17:00

A tanfolyam első gyakorlásán (szombat de.) a kilences tisztító légzés és a helyes végrehajtásához nélkülözhetetlen teljes légzés megtanulásával foglalkozunk. Egyszerű, de hatékony gyakorlatokon keresztül megismerjük ennek három fajtáját (hasi, mellkasi, kulcscsonti), megtanuljuk mobilizálni ezeket a területeket, és megtanuljuk, hogyan kapcsolhatóak össze zökkenőmentesen a belégzés és kilégzés folyamatában egyetlen sima mozgássá, hogy a légzés megszakítatlan áramlása lehetővé váljon. Ezen a gyakorláson a teljes tanfolyamtól függetlenül is részt lehet venni.

Ár (első gyakorlás): 3.000 Ft
Ár (teljes tanfolyam): 16.000 Ft / 10.000 Ft MDK tagoknak

Előzetes jelentkezés szükséges: jantrajoga@gmail.com

Amit hozni kell: jógamatrac, kényelmes ruha, üres gyomor, könnyű ebéd, folyadék

További információ: jantrajoga@gmail.com vagy 06 20 22 33 668