

Warsztat jogi **HARMONIA ZDROWIA**

z hinduskim nauczycielem Bihar School of Yoga

Rajeshem Kumarem

TERMIN 15-20 czerwca 2009

MIEJSCE Sopotowiec w Beskidzie Sądeckim

Praktyka jogi pozwoli Ci cieszyć się zdrowiem, doświadczać prawdziwej radości życia, rozbudzić energię, której niewyczerpane źródło drzemie głęboko w każdym z nas.

Doświadczony nauczyciel podpowie Ci, jak przy pomocy technik jogi radzić sobie ze stresem, napięciem, bezsennością, jak leczyć ciało, umysł, emocje i duszę, jak żyć pełnią życia, w harmonii z samym sobą.

Warsztat przeznaczony jest zarówno dla osób początkujących, jak i dla tych, którzy już ćwiczą jogę.

Codziennie praktyki i wykłady:

- asana
- pranajama
- medytacja
- joga nidra

Wszystkie zajęcia będą tłumaczone z języka angielskiego.

Kilka godzin praktyki dziennie, w tym indywidualne konsultacje zdrowotne.

Oprócz tego czekają na Ciebie - dobry dom w pięknym miejscu (daleko od szosy), pyszna wegetariańska **kuchnia według pięciu przemian**, świeże powietrze, góry w zasięgu stóp, ludzie, których warto spotkać...

Więcej o magicznym domu w Sopotowcu na stronie: www.sopotowiec.pl

Na tej stronie znajdziesz też informację jak dojechać na miejsce

CENA obejmuje: warsztaty, 5 noclegów, trzy posiłki dziennie - pyszne wegetariańskie jedzenie

720 zł (w pokojach 3-4 osobowych)

640 zł (na wspólnym klimatycznym poddaszu z materacami)

Proszę wziąć ze sobą matę do ćwiczeń albo koc, śpiwór (dotyczy noclegów na wspólnym poddaszu), obuwie zamienne.

DOJAZD we własnym zakresie. Jeśli ktoś będzie jechał samochodem, ma wolne miejsca i chce zabrać kogoś ze sobą, proszę o informację, przekażę zainteresowanym osobom.

Zaczynamy 15-go czerwca o godzinie 18-tej, kończymy 20-go koło południa

Obowiązuje **rezerwacja**. Zaliczka 150 zł płatna do dnia 31 maja na konto:

Anna Zielińska, nr rachunku 50 1020 5558 1111 1524 2230 0009

W tytule płatności proszę wpisać: Sopotowiec i swój nr telefonu

Liczba miejsc ograniczona. Przed wpłaceniem zaliczki proszę o zgłoszenie telefonicznie lub mailowo. Proszę również załączyć informację o schorzeniach i problemach zdrowotnych.

Zapisy i informacje:

Anna Zielińska

ann.zielinska@gmail.com

tel. 694 908 638

Kiedy Ty poczujesz się lepiej, cały świat okaże się być lepszy



Rajesh Kumar pochodzi z Deoghar w stanie Jharkhand. To miejsce u stóp Himalajów w północno-wschodnich Indiach słynie ze świątyni Shivy.

Ukończył Biologię na Uniwersytecie w Delhi, a następnie znany w świecie Uniwersytet Bihar Yoga Bharati, gdzie uzyskał stopień Masters in Applied Yogic Science. Uniwersytet ten został założony przez Swami Niranjan Saraswati, kontynuatora idei swoich mistrzów - Swami Sivananda Saraswati i Swami Satyananda Saraswati. Głównym celem Instytutu Bihar Yoga Bharati jest zachować i odradzać naukę jogi w pełnym jej zakresie, dzięki łączeniu akademickiej i naukowej metodologii z duchową wizją.

Rajesh Kumar został inicjowany przez Swami Niranjan Saraswati w Karma Sannyasa i otrzymał duchowe imię Sannyasi Bhargava. Następnie udał się do Rishikesh, gdzie u stóp Himalajów doświadczał życia w aszramie i zgłębiał tajniki tantry.

Mieszka w Bombaju, gdzie od ośmiu lat uczy jogi, prowadzi wykłady i regularne praktyki. Jego warsztaty organizowane były także w Polsce, Francji, Niemczech, Ugandzie.

Rajesh Kumar jest mistrzem kundalini jogi, kriya jogi, pracy z energią czakr i sadhany - ścieżki duchowego rozwoju. Jest również ekspertem jogi stosowanej w profilaktyce i terapii schorzeń układu nerwowego, mięśniowego, kostnego i chorób psychosomatycznych.

Strona Rajesha Kumara w języku angielskim:

www.yogtantra.com

Polska strona w przygotowaniu, wkrótce będzie dostępna pod adresem:

www.jogatantra.com