

## Prána relaxace

pod vedením Jógačárji HARILALJI z Indie

kdy: út 6.10. 2009, 16:30 - 19:00

kde: **Jóga Mělník**, Tyršova ulice, č.p. 3270, Mělník ([www.jogamelnik.cz](http://www.jogamelnik.cz))

cena: 200 CZK *anglicky s tlumočením do češtiny*

Součástí tohoto 2 ½ hodinového semináře je úvod do různých druhů prány (životní energie) a jejich funkcí, do pranamaya kosha (energický plášť naší existence) a prána relaxace. Naučíte se systematicky tuto relaxaci, která vede k hlubokému uvolnění, a povzbuzuje imunitní systém. Naučíte se pránu v těle vnímat a řídit. Toto relaxační cvičení slouží jako podpůrná terapie pro mnoho nemocí. Je vhodné po dobu rehabilitace a při léčbě autoimunitních chorob jako např. svalové dystrofie, roztroušené sklerózy, rakoviny, artritidy atd. V pokročilém stádiu svalové dystrofie a roztroušené sklerózy je toto cvičení pro pacienty velkou duševní útechou a vede ke zklidnění mysli. Je možné ho provádět i na lůžku. Prána relaxace zlepšuje funkci imunitního systému a pozitivně ovlivňuje celou naši osobnost.

Tento workshop je nejen vhodný pro cvičitele jógy na jakékoli úrovni, ale i pro lidi, kteří již přišli do styku s výše jmenovanými chorobami.

**Ačárja Harilalji** (1970), který se narodil a byl vychováván v tradičním prostředí ve státě Kerala v jižní



Indii, je hlavním zakladatelem dobročinné organizace *Arsha Yoga Charitable Trust*. Po obdržení titulu *Yogacharya* žil a studoval jógu v Šivánanda ašrámech v Kerale, Dillí a Himalájích. Později studoval a vykonával jógovou terapii na univerzitě pro jógu a jógovou terapii *sVyasa* ve státě Karnataka. V roce 2002 ukončil toto prezenční diplomové studium s vyznamenáním. Předmětem jeho diplomové práce byl celistvý

přístup jógové terapie při léčení civilizačních chorob. Kromě kurzů a školení v Arsha Yoga ašrámech v Indii a dále v jóga centrech v Německu a v České republice nabízí Ačárja Harilalji i soukromé konzultace. Kromě toho také vyučuje jógu a jógovou terapii na ajurvédské univerzitě *Nangelil Ayurveda Medical College* v indickém státě Kerala.

### **Pro více informací, prosím, kontaktujte:**

Meera Karanath: [arshayoga.org@gmail.com](mailto:arshayoga.org@gmail.com), [www.arshayoga.org](http://www.arshayoga.org), tel. 776193556

### **Přihlášky:**

Diana Kubů: [diana@jogamelnik.cz](mailto:diana@jogamelnik.cz), [www.jogamelnik.cz](http://www.jogamelnik.cz)