



ELEMENT OHEŇ - DOTKNI SE SVÉHO SRDCE

Široká 94, 277 14 Lhota (Praha východ)

1.7.2017, 10:00-13:00

Léto je období, kdy se vše, co bylo skryté, vystavuje na odiv. Lupeny květin se prudce rozvíjejí a svou oslňující expanzí zářivých barev naplňují podstatu ohně. Na zem dopadá, se svou spalující intenzitou, světlo a sluneční paprsky. Je to čas, kdy se všechno hýbe a v přírodě vládne element Oheň.

Oheň je symbolem božství, přerodu a vášnivého vzplanutí. Oheň je jediný prvek, který dokážeme vytvořit sami, připomíná nám to, že jsme sami stvořitelé. V cyklu pěti elementů zastupuje období vrcholné činnosti sil, naplno oslavuje to, co je utvořeno. Jeho podstatou je dosažení maximálního možného stupně aktivity. A v našem životě tato síla a aktivita umožňuje, aby naše sny a cíle byly naplněny.

Silný a harmonický oheň zajišťuje naši vitalitu a elán - schopnost mít radost ze života, cítit se naplnění energií. Pokud tento prvek není v rovnováze, může se projevat nízkým tlakem, poruchami termoregulace, blokádami v oblasti hrudní páteře, bušením srdce, neklidem či nespavostí. Dostavit se může vyčerpanost, ztráta energie a únava.

V tradiční čínské medicíně každé roční období souvisí s určitými orgány a jejich meridiány. Srdce a tenké střevo jsou nejaktivnější právě v období léta.

Přijďte se dozvědět více, přijďte se inspirovat. Co všechno vás čeká?

- Charakteristika elementu Oheň, dráhy srdce a tenkého střeva
- Co způsobuje jejich oslabení a co je naopak harmonizuje
- Jak se nedostatek projevuje v našem emocionálním světě
- Yin Yoga a sestava na zprůchodnění životní energie
- Speciální body, které nám pomohou přinést do života vitalitu
- Shiatsu - uvolňující masáž

Provázet vás bude Silvia Kajanová, certifikovaná lektorka Yin Yogy.

"Yin Yoga byla moje Lásky na první pohled. Zamilovala jsem se do ní před lety na Bali. Pomohla mi najít cestu k sobě, k mému skutečnému já. Inspirovala k tomu, abych žila život svých snů, podle vlastních představ. Přivedla ke studiu tradiční čínské medicíny. Je toho hodně, za co jí vděčím. A ráda bych se o tuto vzácnou a léčivou sílu dělila s vámi."

Co s sebou?

- Jogamatku
- Pohodlné oblečení
- Lehkou deku

Doporučený příspěvek: 300-500 Kč

Kapacita je omezená. Bude nás max. 8-10.

Lekce proběhne od 10:00-13:00h. Pak je možné koupat se do večera v jezeře.

Přihlásit se nutno předem na telefonu + 420 602 650 567.

Těším se na Vás! Silvia