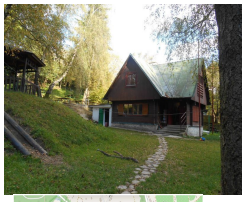
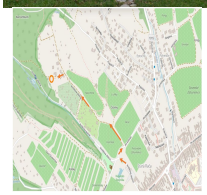
Joga v Bratislave - v Rači a v Krasňanoch

Joga Narajana

Rača - "U Katky" - Knižková dolina - po hrebeni





"U Katky" prebieha utorkový kurz:

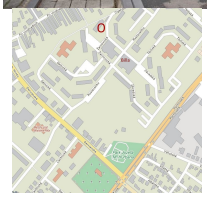
Joga ásany a meditácia

Kurz je vhodný pre všetkých, nezáleží na tom, či už niekedy jogu cvičili, alebo sú začiatočníci.

Rača, Knižkova dolina - súradnice 48.217838, 17.138647

Rača





KC Rača, Žarnovická 7

prebiehajú tri kurzy:

1. kurz: joga pre pokračujúcich .

2. kurz: joga pre začiatočníkov

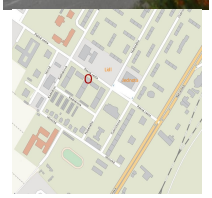
3. kurz: joga pre začiatočníkov

Prineste si podložku na cvičenie.

JOGA NARAJANA ponúka aj ostatné cvičenia **jogy pre začiatočníkov** v iných lokalitách.

Krasňany - Pekná cesta - MC Ráčik





MC Ráčik , vchod z Peknej cesty

Joga pre tehotné .

Cvičenia sú vhodné a podporujúce aj pre ženy, ktoré nie sú tehotné a túžia po dieťatku, alebo sú po pôrode. Vítané sú všetky ženy.

Môžete si vybrať z našej ponuky - rozličné civčenia a **kurzy jogy** v iných lokalitách.

späť na Štúdio Joga Narajana

Ako cvičenia pôsobia?

o Posilnenie a budovanie imunity pomocou jogy

o Oživenie a rozvíjanie svetelného metabolizmu prirodzenými spôsobmi

o Budovanie nových životných síl

o Zvýšenie kvality života a tvorba zdravých postojov

o Podpora liečby, prevencia a podnietenie vlastných liečivých síl

o Účinky cvikov:

o prostredníctvom pohybu a stimulácie tela

o dopĺňaním a vybalansovaním energetického potenciálu

o tvorbou nových síl a aktívnym impulzom z vedomia

Je možné cvičením jogy prebudiť k životu celý organizmus?

Je možné cvičením jogy priviesť do človeka tie tepelné a svetelné - slnečné sily, ktoré práve pri riadení buniek chýbajú?

o Vnútorná stabilizácia a scentrovanie vedie k upevneniu sily Ja v človeku

o Zdravá sila a pružnosť chrbtice je základom radostného a prirodzeného života

o Oživenie prúdenia životných síl, aby sa človek opäť včlenil do prúdu života

o Telesné a duševné teplo

o Rytmické formovanie cvikov

o Harmonizácia krvného obehu

o Osvieženie a podnietenie všetkých partií tela

o Upokojenie a stabilizácia

. . . . . .

CVIČENIA PRE ZAČIATOČNÍKOV:

- posilňovacie a naťahovacie cvičenia
- **REKONDÍCIA**
- rozcvičovacie cvičenia – auto mobilizácia chrbtice
- **REHABILITÁCIA**
- správne držanie tela
- **REVITALIZÁCIA**
- cvičenia na harmonizáciu energetických dráh
- ásany – cviky jogy
- rozvíjanie vedomia a nových postojov
- **REGENERÁCIA**
- uvoľnenie stresu
- **RELAXÁCIA**
- rozličné techniky relaxácie
- dychové a očistné cvičenia
- cvičenia koncentrácie a meditácie

Ponúkame Vám uvedenie do sveta jogy pomocou základných cvikov hatha-jogy. Postupne cvičením získate pohyblivosť, silu a pružnosť.

Súčasne sa stane pohyblivé aj Vaše vedomie, naučíte sa koncentrácii a dozviete sa ako pôsobia cvičenia jogy na Vaše zdravie a ako nastoliť väčší duševný pokoj.

Po niekoľkých týždňoch pobadáte súvislosť toho, čo sa učíte na cvičeniach s Vašim bežným životom a začnete pomaličky rozumieť, aký súvis má joga s kvalitou prežívania Vášho života.

Naučíte sa umeniu relaxácie.

Na cvičeniach dbáme na voľné školenie dychu a porozumenie významu dychu.

Cvičenia pôsobia tvorivo a harmonizujúco.

Na začiatočníckom kurze sa venujeme nasledovným oblastiam:

- Základné ásany – cviky vedomia a tela
- ľahké dychové cvičenia slobodnej dychovej školy
- relaxácie
- základné cvičenia duše – koncentrácia...