

pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
7-8						
<p>od 7.1.-11.3.2019:</p> <p>JÓGA</p> <p><i>Denisa Krejčířová</i></p> <p>1110,- (10 lekcí)</p> <p><i>masazekrejcirova@gmail.com</i></p> <p>775 972 399</p> <p>www.zivotjakocesta.cz</p>						
9-10	8-9					
<p>Omlazující regenerační cvičení</p> <p><i>Pavla Vrobelová</i></p> <p>100,-</p> <p><i>vrobelova.pavla@gmail.com</i></p> <p>603 278 335</p> <p>volno</p>	<p>HATHA JÓGA začátečníci</p> <p><i>Jaromíra</i></p> <p>400,-</p> <p>(předplatné na 5 lekcí 5x80,-)</p> <p>1 místo volné</p>					
15,30-16,30	16,15-17,45	16,30-18	16-17,30			

<p>Omlazující regenerační cvičení</p> <p>Pavla Vrobelová</p> <p>100,-</p> <p>vrobelova.pavla@gmail.com</p> <p>603 278 335</p> <p>obsazeno</p>	<p>VINYASA JÓGA</p> <p>Jaromíra</p> <p>2080,-</p> <p>(16x130,-)</p> <p>obsazeno</p>	<p>CHIKUNG</p> <p>pí. Vepřeková</p> <p>pouze na předplatné</p> <p>urinkajirinka@seznam.cz</p> <p>776 732 676</p>	<p>HATHA JÓGA</p> <p>Jaromíra</p> <p>1950,-</p> <p>(15x130,-)</p> <p>obsazeno</p>			
<p>18-19,30</p>	<p>18-19,30</p>	<p>18,30-20</p>	<p>18-19,30</p>			
<p>KUNDALINI JÓGA</p> <p>Veronika Kupková</p> <p>1500,-</p> <p>veronika.kupkova27@gmail.com</p> <p>776 018 281</p> <p>kurz 10 lekcí</p> <p>(od 8.10.2018)</p> <p>obsazeno</p>	<p>CESTA DUŠE</p> <p>podle ARCHETYPŮ</p> <p>Jaromíra</p> <p>3000,-</p> <p>(11.9.-18.12.)</p> <p>(5x600,-)</p> <p>seberozvojový seminář</p> <p>volno</p>	<p>VNÍMEJ SVÉ TĚLO II</p> <p>Lucie Dorazilová</p> <p>pouze na předplatné</p> <p>lucie.dorazilova@vnimejsvetelo.cz</p> <p>www.vnimejsvetelo-olomouc.cz</p> <p>737 610 367</p> <p>volno</p>	<p>VINYASA JÓGA</p> <p>Jaromíra</p> <p>1950,-</p> <p>(15x130,-)</p> <p>obsazeno</p>			

INFORMACE K LEKCÍM NABÍZENÝM MNOU:

Lekce se hradí jako tříměsíční bloky, nelze navštěvovat pouze jednotlivé hodiny. V Dákiní ctíme pravidlo jamy (jogová doporučení pro ovládnutí ega), a sice TAPAS, což znamená **SEBEKÁZEŇ**. Chceme-li se tedy něčemu naučit nebo si prohlubovat své dosavadní vědomosti, je třeba se dané věci či aktivitě **PRAVIDELNĚ VĚNOVAT**. Předplatné tedy slouží jako motivace k vaší **PRAVIDELNÉ PRAXI**.

Předplatné je stanoveno vždy na 3 měsíce a zahrnuje počet týdnů (bez svátků) x cenu za 1 lekci (příspěvek za 90min jógu). Chybíte-li, lze po předchozí domluvě navštívit lekci v jiném dni, **pokud bude volné místo-náhrada tedy není samozřejmostí**. Pokud neodchodíte lekce, již uhrazené předplatné se nevrací. Po ukončení čtvrtletí lze nahradit chybějící lekce **pouze v prvních dvou týdnech** dalšího nového čtvrtletí (neplatí pro poslední čtvrtletí duben-červen, neboť o prázdninách jóga většinou neprobíhá). Na dárkové poukazy se vztahují stejná pravidla. (Pokud vám **vážné důvody** znemožní navštěvovat předplacené lekce, a neodchodíte žádnou z nich, budou vám vráceny peníze, a to pouze v případě, že na tento fakt neschopnosti navštěvovat lekce **UPOZORNÍTE VČAS, tj.v prvním týdnu začínajícího čtvrtletí**. **Na pozdější žádosti nebude brán zřetel**. Je také možné své předplatné přenechat jiné osobě jako náhradu za vás. Děkuji za pochopení.)

PRÁZDNINOVÉ LEKCE (červenec+srpen) v Olomouci neprobíhají, pouze centrum Čehovice.

Stálé lekce se hradí čtvrtletně (září-prosinec, leden-březen, duben-červen). Při nevyčerpání zaplacené lekce propadají.

Ranní lekce si předplácíte vždy 5 lekcí a máte 7 týdnů na jejich vyčerpání. Při nevyčerpání zaplacené lekce propadají.

Hnědě jsou označeny kurzy, které nemají jogovou náplň. Pro tyto hodiny platí specifická pravidla. Většinou jsou zaměřeny na seberozvoj v oblasti duchovní stránky osobnosti.

Modře kurzy ostatních lektorů Dákiní:

Omlazující regenerační cvičení s Pavlou:

Uvolnění napětí a stresů v těle. Cvičení a posilování svalů pomocí řízeného vědomého dechu. Celkové protažení, posílení a uvolnění těla. Vedená relaxace. Rozproudění čchi v meridiánech díky jednotlivým cvikům. Přeladění mozkových vln koncentrací.

Kundalini jóga s Veronikou:

Učí Kundalini yogu od roku 2013 a první setkání s touto jedinečnou technologií zasáhlo její srdce i duši v r.2008 v Australské Sydney, kde dlouhodobě žila a kde se Kundalini yoga stala každodenní součástí jejího života. Na začátku roku 2013 absolvovala učitelský trénink v Indii, kde měla jedinečnou možnost studovat s první generací žáků Yogiho Bhajana. Ve svých lekcích se snaží vést studenty k poznání skrytých schopností, vnitřní síly a rozvoje intuice. Základním prvkem je naslouchání svému vlastnímu tělu po celou dobu cvičení a soustředění se na svůj vlastní dech. Lekce se skládá s krijí - daných sestav cvičení, meditace a hluboké relaxace, vše sladěné a doprovázené hudbou a chantováním manter.

Čchi-kung s Jiřinou:

Cvičení vede k udržení dobrého zdraví, harmonizuje a vede k dlouhověkosti. Zesiluje čchi, odstraňuje únavu a stres, zlepšuje prokrvení, posiluje paměť, pomáhá při bolestech páteře, zvyšuje celkovou vitalitu.

Vnímej své tělo s Lucií:

Naší filosofií je naučit lidi vnímat a poznávat sebe sama. Chceme probudit dosud ukrytou vnitřní tělesnou inteligenci a krok za krokem nechat rozeznít přirozený pohyb, bytostné dýchání a svébytnou mysl. Splynutím těchto tří světů v jeden životadárný pramen získáme zdroj síly, psychického i duševního uvolnění.

Jóga - ranní start pro zdravé tělo i duši – Dech jako klíč od ledna 2019

Jóga jako cesta ke zvědomění vlastního těla - Cesta ke svobodné mysli skrze pohyb, dech a pozornost. DECH JAKO KLÍČ. V tom, jak sama pojmám "lekce" jógy, se promítá současně můj aktuální stav, praxe a lidé, kteří na ní přijdou, stejně jako nelze dělat univerzální terapii, nelze vést lekci podle přesně daného konceptu. Koncept je důležitý, ale věci jsou v pohybu a to pořád. Pohyb - ne pohyb, pohyb a zkoumání možností těla, současně koncentrace-dech, návrat roztráštěné mysli zpátky k sobě. Přihláška je platná po uhrazení částky plného kurzového na účet: 1942851153/0800