

# PROBUĎTE SVŮJ POTENCIÁL

říjen 2017 – leden 2018

- KURZ KUNDALINÍ JÓGY S LENKOU MEDKOVOU

neděle 9.00 – 12.30

Kundaliní jóga je jógou pro každodenní život a pro každého. Je to jóga vědomí, protože vědomě pracujeme se svým tělem a probouzíme naši vnitřní sílu. Není nutné, abyste měli dokonalou fyzickou kondici. Prospívá všem, kdo chtějí rozvíjet a prodýchat svoje tělo. Přináší dar prožitku a procítění, směřuje k posílení fyzického a mentálního zdraví a k navození tělesné a duševní harmonie

Lenka Medková je certifikovanou lektorkou Kundalini jógy podle Yogi Bhajana 1. úrovně, účastní se organizování výcviku nových učitelů Kundalini jógy v Praze. Jejím cílem je předávat ostatním své znalosti a sdílet zkušenosti a prožitky ze svých lekcí. Více informací .... <http://www.jogakundalini.cz/>

## 1) NENECH SE ZAHNAT DO KOUTA

8.10.2017

Posílení sebedůvěry a práce se strachem. Pokud zažíváme strach, jsme ve stresu nebo cítíme zlost, naše tělo ihned reaguje a zpracovává nastalou situaci velkou spotřebou naší energie. Strach nám brání žít náš život naplno. Pojďme to změnit.

## 2) EMOCE MOHOU PRACOVAT PRO NÁS

22.10.2017

Emoce jsou reakce našeho těla na vnější podněty. Prožíváme emoce pozitivní i negativní. Emoce se může stát vnitřním dramatem nebo se změnit v energii, která nám pomůže postoupit na cestě k naplnění našeho poslání.

## 3) NAJDI SVOU VNITŘNÍ SÍLU

19.11.2017

Důvěra přichází zevnitř, ale jejím zdrojem je také slovo, které sami sobě dáte a dodržíte je, nebo se do něčeho pustíte a dotáhnete do konce. Znáte centrum své osobní síly? Z tohoto centra vychází pocit "Ano, mohu, dokážu to!"

## 4) POSLOUCHEJ SVOU INTUICI

3.12.2017

Intuici, jako nenápadný tichý hlas, který vnímáme kdesi v pozadí vlastních myšlenek, často opomíjíme. Je to hlas naší duše. Proč potřebujeme intuici? Protože když ji nemáme, musíme se v životě práť a utrácíme svou energii, ztrácíme život.

## 5) NEVZDÁVEJ SE SVÝCH SNŮ, PROBUĎ KREATIVITU

21.1.2018

Byli jsme stvořeni k tvořivosti, a nikoliv jen ke konzumaci, a tu tvořivost v sobě máme, ať děláme cokoliv. Plníme-li sebemenší úkol s představivostí, jsou naše životy bohatší a barevnější.



**CENA 2.990,-Kč / CELÝ KURZ**

**690 Kč/JEDNODENNÍ SEMINÁŘ**

místo konání : Majda agency – pohybové studio, Gorkého 8, Brno

občerstvení zajištěno

přihlášení ... e-mail: [sarka@majda-agency.cz](mailto:sarka@majda-agency.cz), Majda agency, Gorkého 8, Brno, telefonicky: 603 532 213