

Program jógy a qigongu na Jadranu 2022

Program bude probíhat denně s výjimkou nástupního dne a dne, kdy pobyt končí.

♥ Každé ráno před snídaní:

Qigong (čti čchi kung) sestava 8 kusů brokátů. Základní dechová cvičení, úvod do pránájámy, ranní meditace.

♥ Každé odpoledne:

Jógová praxe obsahující jógovou rozcvičku, výběr z ásan, dechové a pránájámické praxe, praxe koncentrační/meditační, vybrané očistné techniky. Dle programu plavby – Óm Chanting, kirtan, vybarvování symbolů čaker a mandal, praxe s málou.

♥ Doporučuje si sebou vzít:

Cvičební podložku, overbal, konvičku na prolévání nosu, sůl, málu (růženec), pastelky.

Učitelé:



Eva a Ivo Berkana

Manželé Berkana praktikují staro-védskou cestu spirituální saddhany (Šrí Káléšvara).

Eva se věnuje jógické a tantrické praxi kriya jógy dle Bihárské školy jógy.

Ivo se věnuje qigongu – tradiční čínské umění.

Eva je absolventkou ročního akreditovaného vzdělávání pro učitele jógy pod vedením manželů

Knaislových - Český svaz jógy, kde získala akreditované vzdělání v oboru učitel jógy třídy B.

Eva a Ivo jsou absolventy roční školy terapeutické jógy pod vedením manželů Knaislových - Český svaz jógy.

Obracíme se k textům a odkazu vážených a našim srdcím blízkých Míly a Eduarda Tomášových.

Eva je absolventkou lékařské fakulty UP, jako zdravotník působila v akutní medicíně a vyučovala na střední a vyšší zdravotnické škole. Nyní se výhradně věnuje studiu jógy a jejímu předávání a šíření.