

Studio jógy **Duhové zvonky** v Pardubicích

**Inspirativní seminář  
pro zví(ě)davé a další zájemce o učení staré tisíce let,  
které funguje i v 21.století**

# Začínáme s jógou

Ásany, mudry, mantry, čakry, relaxační a dechová cvičení,  
jógové chvílky, Patandžaliho osmidílná stezka a Súrja Namaskár

**KDY: neděle 20. 5. 2018  
9 - 16.30 h.  
(s přestávkou na oběd)**

**KDE: Studio jógy Duhové zvonky  
Lektor: Martin Komár**

**Cena: 890 Kč**



**DUHOVÉ ZVONKY**  
cesta osobního rozvoje



**Více informací a přihlášky:**

**Martin Komár, tel: 792 301 305, e-mail:martin@duhovezvonky.cz**

**Studio jógy Duhové zvonky, Klášterní 54, Pardubice**

Najdete nás vedle Pernštyňského náměstí, u Kavárny Evropa, vchod průjezdem do dvora (č.p.124), přímo nad Antikvariátem.

[www.duhovezvonky.cz](http://www.duhovezvonky.cz)

## Co na té józe všichni mají...

Jóga je stará tisíce let a z daleké Indie se v naší zemi zabydlela už dávno. Stala se součástí moderního životního stylu, možností, jak zkvalitňovat svůj běžný život. Své místo si nachází ve slovníku i v životě mnoha lidí napříč sociálními vrstvami, dosaženého vzdělání i věkovými skupinami. Na jógu se chodí, o józe se píše, o józe se diskutuje, jógou se žije. Jóga je móda, jóga je relax, jóga je najednou všude. Najdete ji v médiích, na sociálních sítích, najdete ji v životě přátel nebo známých. Proč nás jóga tolik zajímá?

Jóga už není zahalená mystikou, není ukrytá v kláštrech a její hluboká moudrost není předávána jen v ústní podobě. Není potřeba setrvávat hodiny v lotosovém sedu, dokonce ani hodiny meditovat či pracovat s dechovými cvičeními a studovat naučné knihy. Ano, tohle k ní samozřejmě také patří. Ale jóga také umí mnohem víc. Umí nabídnout dynamický pohyb, zahřátí těla, rozvíjí pružnost, obratnost a disciplínu, prohlubuje schopnost koncentrace. Učí nás trpělivosti, pokoře, laskavosti a díky relaxačním a dechovým technikám také zpomalit a odpočinout si.

I když v dnešní době umíme najít na internetu na tři kliknutí informace ke všemu, co nás zajímá, tři kliknutí józe nestačí. Je to totiž ucelený systém pro práci s tělem, s myslí i duší a získání zkušeností z těchto tří rovin a jejich vzájemné propojení potřebuje čas.

Jóga není jen ohýbání těla podle návodu doplněného o nádechy a výdechy v určitém sledu. Jóga je především filozofické učení, které nás navrácí k pravdě, etice, morálce, lidským hodnotám, upřímnosti a radosti. To všechno je mnohdy opomíjené díky zrychlenému životnímu tempu, tlaku na pracovní výkon, mediálnímu vlivu na společnost, která převážně tíhne ke konzumnímu způsobu života orientovaného hlavně na spotřebu.

Jóga učí trpělivosti, proto budme trpěliví i my, praktikujme jógu a odměna se v podobě zdravě fungujícího těla, vyrovnané mysli a pozitivního přístupu k životu, se dostaví. Protože „všude dobře, doma nejlíp.“ A nejlíp je nám v našem těle, když je zdravé.



**DUHOVÉ ZVONKY**  
cesta osobního rozvoje



**Studio jógy Duhové zvonky, Klášterní 54, Pardubice**

Najdete nás vedle Pernštyňského náměstí, u Kavárny Evropa, vchod průjezdem do dvora (č.p.124), přímo nad Antikvariátem.

[www.duhovezvonky.cz](http://www.duhovezvonky.cz)