Delavnica

Joga kot terapija za telo, um in osebno energijo

Vodi učitelj joge Blaž Bertoncelj, vodja Parinama joga centra

Čas : 90 minut

Joga je danes pogosto sinonim za azijsko telesno vadbo, raztezanje in sprostitev. V resnici je avtentična joga bistveno več kot to. Temelj joge je proces samo raziskovanja in spoznavanja različnih delov samega sebe. Joga, podobno kot ajurveda, razume človeka kot večplastno bitje. Stanje fizičnega telesa vpliva na naše notranje življenje. Naša čustva in miselni vzorci vplivajo na vsako celico telesa. Joga nas z raznovrstnimi tehnikami zavestnega dela s telesom, dihom, zvokom in usmerjanjem uma spodbuja, da izkustveno spoznamo, kdo v resnici smo.

Na tej devetdeset minutni delavnici vam bo mednarodni učitelj joge Blaž Bertoncelj teoretično in praktično predstavil osnovne koncepte joge. Joga vam lahko posreduje harmonična sporočila za bolj zdravo in funkcionalno delovanje vašega telesa, dihanja in um. Na delavnici bodo predstavljene osnovne prilagojene tehnike joge, ki se bodo izvajale stoje in na stolu. Na sproščen in inovativen način, s pomočjo tehnik Parinama joge, boste zmanjšali kronične mišične napetosti v telesu, izboljšali dihanje in samozavedanje ter na koncu izkusili enostavno, vendar sočasno poglobljeno prakso meditacije.