

Znáš kašmírskou jógu – Tandava?

Je úplně jiná než jóga indická a je vhodná pro všechny. Kašmírská jóga je víc jak 5000 let staré meditační cvičení. Je to meditace v pohybu.

Základní myšlenka je opustit vše, co mi brání dostat se do jednoty.



Tandavu předávám na základě iniciace od mého učitele Daniela Odiera.

Meditační cvičení Tandava:

- ☯ uvolňuje proud energie v těle
- ☯ povoluje napětí
- ☯ učí tě žít v přítomnosti TADY a TEĎ v běžném dni a pohybu během dne
- ☯ otevírá intuici – propojuje mysl, emoce a tělo v jedno
- ☯ rozšiřuje tvé vnímání

„Tandava je pomalé a zároveň velmi silné cvičení. Využívám jí vždy, když potřebuji najít řešení na neřešitelnou situaci. Dostává mně do jednoty. Říkají jí i tanec celistvosti.“ Jana Abatis

Kdy: 20.1. 2022 17:30 – 19:00
Kde: klubovna obecního úřadu 2.np, Liptál
Cena: 150 Kč
Co si vzít s sebou: vodu, pohodlné oblečení
Dotazy zodpovím na: tel. 725 797 872

