



SEMINAR HATHA JOGA KRIJE

27. i 28. studeni 2015.

Joga-centar "Sri Devpuriji Ashram", Jurišićeva 3, Zagreb

Hatha joga krije su tradicionalne jogijske tehnike pročišćavanja za vitalnost i dobrobit tijela, uma i duha.

Seminar će se održati pod vodstvom dugogodišnjeg iskusnog instruktora krija

Mahamandalešvara Svami Vivek Purija.

Kako biste unaprijed znali točno o čemu se radi i da li želite prisustvovati ovom seminaru, pitajte vašeg instruktora da vam objasni što se radi na seminaru te sve dobrobiti koje ćete imati vježbajući hatha joga krije.

Program seminara:

PETAK, 27. studeni 17,00 – 19,00 sati

- predavanje i upute o izvođenju krija (obavezno odslušati prije izvođenja krija u subotu)
- Tratak (koncentracija na točku ili plamen svijeeće)

SUBOTA, 28. studeni 8,00 – 13,00 sati (završetak okvirno)

- šankh prakšalan krija
- đal dhauti (kundal krija), neti (đal neti, sutra neti), kapal bhati pranajama, agnisar krija, nauli
- obrok nakon krija (kićeri)

Cijena seminara je 300 kuna.

Ako zbog zdravstvenih razloga ne možete napraviti *šank prakšalan kriju*, drugi dan trebate doći u 9,30 i cijena seminara je tada 200 kuna.

Prijave s uplatama primaju se kod vašeg instruktora joge ili u ašramskom uredu do srijede 25. studenog do 20,00 sati.

Broj mjesta je ograničen, a prijave se prihvaćaju prema redu prijavljivanja i uvažavaju se jedino prijave s uplatom.

Uplatu možete izvršiti i putem žiro računa RBA IBAN HR3324840081102817296, svrha uplate „Vaše ime -Seminar HJK 11-2015“