

Základní kurz jógy mysli

Jóga mysli je ucelený koncept/ postup/ cesta/ směřování k vnitřní transformaci. Jedná se o transformativní koncept myšlení vedoucí k proměně našeho uvažování. Náš život se odvíjí podle toho, jak přemýšlíme, proto je si nejprve způsoby vlastního myšlení uvědomit a následně je můžeme změnit tak, abychom se cítili příjemně.

V rámci základního programu jógy mysli budeme společně studovat vlastní mysl:

- Uvědomíme si, jakým způsobem přemýšlíme
- Pochopíme, proč se nám dějí věci tak, jak se dějí tím, že se zaměříme na porozumění fungování vlastní mysli
- Seznámíme se se základními mentálními technikami
- Nahlédneme do vlastního nitra, kde spočívá pocit svobody a uvolnění ve chvíli, kdy je utišena mysl

Jóga mysli je zejména o vnitřním cvičení a výuce vlastním prožitkem, budeme se proto věnovat vnitřnímu cvičení a způsoby, jak uklidnit mysl.

Kurz je koncipován jako základní seznámení s jógou mysli a celkovým mentálním transformativním přístupem. Je rozložen do 6 X 90 min. setkání. Znalosti z kurzu je pak možné dále rozvíjet v programu Akademie jógy mysli nebo v kurzu meditace.

Cena kurzu

| | |
|--|--|
| Individuálně | 7.990 Kč/osoba |
| Pro skupinu 2-4 posluchačů | 3.990 Kč/osoba |
| Pro skupinu 5-9 posluchačů | 2.990 Kč/osoba |
| Pro skupinu 10 posluchačů a více | cena dohodou |
| Kurzy se konají v Praze . Při konání kurzů mimo Prahu bude připočteno cestovné podle domluvy. | Kurzy jsou realizovány ve vašich prostorech , na pracovišti či podle přání, kde se cítíte příjemně. |

| Cena kurzu | |
|--|--|
| Individuálně | 7.990 Kč/osoba |
| Pro skupinu 2-4 posluchačů | 3.990 Kč/osoba |
| Pro skupinu 5-9 posluchačů | 2.990 Kč/osoba |
| Pro skupinu 10 posluchačů a více | cena dohodou |
| Kurzy se konají v Praze . Při konání kurzů mimo Prahu bude připočteno cestovné podle domluvy. | Kurzy jsou realizovány ve vašich prostorech , na pracovišti či podle přání, kde se cítíte příjemně. |

PhDr. Radana Makariusová, PhD.

+420 777 223 188

radana@makarius.cz