

# Akademie jógy mysli

## 2. ročník

Druhý ročník Akademie jógy mysli navazuje na témata prvního ročníku a společně budeme prohlubovat možnosti soustředění mysli i spočívání ve vnitřním klidu. Zaměříme se na možnosti přívětivého řešení každodenních životních situací, zvládnání vypjatých emocí a rozvíjení celkové pohody.

### Program a setkání v průběhu 2. ročníku:

1. Třikrát víkendové výukové setkání pátek-neděle pro maximálně 13 zájemců, konkrétní program a náplň viz níže.
2. Celkem devět individuálních setkání (á 90 min.), která by měla být realizována vždy mezi víkendovými setkáními tak, abychom spolu individuálně probrali, jak se daří mentální techniky zavádět do praxe. (může probíhat online)
3. Telefonní konzultace v případě naléhavé potřeby.
4. Závěrečné hromadné setkání, předání certifikátů o absolvování ročníku

### Seznam témat 2. ročníku:

Jak se zbavit vnitřních nevědomých spouštěčů, které vedou k prožívání úporných emocí

1. Kapitola – O vnitřním vědomém klidu
2. Kapitola – O mentálních technikách II
3. Kapitola – O zaměření pozornosti a koncentraci
4. Kapitola – O svobodě

5. Kapitola – O rozhodnutí
6. Kapitola – O změně
7. Kapitola – O touze a vášni
8. Kapitola – O hněvu
9. Kapitola – O odhodlání nechat plynout
10. Kapitola – O překážkách a výzvách
11. Kapitola – O hojnosti a blahobytu
12. Kapitola – O radosti
13. Kapitola – O cestování a radosti z cestování
14. Kapitola – O vztazích
15. Kapitola – O lpění a připoutanosti
16. Kapitola – O vině a odpuštění
17. Kapitola – O křivdě a vyrovnání

## Ceník:

Zaváděcí cena 2. ročníku: **64.900,-** - za účasti maximálně 13 účastníků (cena nezahrnuje ubytování a stravu v průběhu víkendů).

**Speciální sleva 20 %** pro prvních 5 zájemců

Skupinka se v rámci ročníku otevře vždy, když se bude účastnit minimálně 8 klientů.

Menší skupina – cena dohodou  
Pro jednotlivce – cena dohodou

PhDr. Radana Makariusová, PhD.

+420 777 223 188

radana@makarius.cz