



lipka

# CESTY JÓGY

## LETNÍ KURZ PRO DOSPĚLÉ

— úterý až čtvrtek 5.–7. července 2022 — 9.00–16.00 h  
— Kamenná 20, 639 00 Brno-Štýřice

**Jóga je víc než jen cvičení.** Přijďte proniknout do původního učení jógy a posílit své tělo.

Každý den bude plný cvičení, vyprávění a objevování tradičních jógových nauk. Intenzivní jógový kurz pro mládež (od 15 let) a dospělé zaměřený na tradiční cesty jógy a zdravý pohyb.

**PŘIHLÁŠKA** <https://www.lipka.cz/kalendar-akci> hlase se do 15. června

**CENA** 1 600 Kč (žáci a VŠ studenti)  
2 600 Kč (dospělí)

**KONTAKT** Jiří Vorlíček,  
E: [jiri.vorlicek@lipka.cz](mailto:jiri.vorlicek@lipka.cz), T: 736 473 730, 543 420 823



**PRACOVIŠTĚ KAMENNÁ**

Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání — [www.lipka.cz/kamenna](http://www.lipka.cz/kamenna)

## CESTY JÓGY — LETNÍ KURZ

Úterý 5. — čtvrtek 7. července 2022 — 9.00–16.00 h — Kamenná 20, Brno-Štýřice



### LEKTOŘI

Cesty jógy vedou certifikovaní lektoři jógy:

**Jirka Vorlíček** je učitel specifické sestavy Babaji Súrja Namaskár a harmonizační techniky OM Chanting. Vychází ze svých dlouholetých zkušeností a předává učení Paramhamsy Vishwanandy.

**Jana Čížková** je masérka a lektorka jógy, průvodkyně zelenými potravinami GW, příznivkyně pěšího putování a spaní pod širákem.

### CO S SEBOU

Vše pro vás máme, můžete si však vzít vlastní karimatku a přezůvky

### PROGRAM

- › zacvičíme si hatha jógové ásany, pránajámu a meditace
- › seznámíme se s prospěchem manter a muder
- › naučíme se unikátní zapomenutou sestavu [Babaji súrja namaskár](#)
- › představíme si tradiční nauky, obřady a božstva
- › zažijeme harmonizaci prostřednictvím starověké techniky [OM Chantingu](#)
- › získáte informace o zdravém stravování podle tradiční čínské medicíny a ájurvédy

### INFO

Začínáme každý den v 9:00, končit budeme v 16:00.

Zajištěno bude vegetariánské občerstvení po celý den.

PRACOVNÍŠTĚ KAMENNÁ — LETNÍ KURZ

