

Στις 24/9/17 , θα πραγματοποιηθεί δωρεάν μάθημα-παρουσίαση στις σχολές:

A) Κρίγια Γιόγκα: “Ψυχοσωματική θεραπεία” .

Και

B) Ράτζα γιόγκα: «Η σύνδεση του ΝΟΥ με τον ΥΠΕΡΝΟΥ».

Κρίγια Γιόγκα: “Ψυχοσωματική θεραπεία” .

Σε μια υπέροχη συνάντηση που απευθύνεται σε αρχάριους και μη όλων των ηλικιών και φύλων, θα γνωρίσετε την Κρίγια Γιόγκα.

Ελάτε να γνωρίσετε τη yoga που αποτοξινώνει και δυναμώνει το σώμα, αυξάνει την εσωτερική επίγνωση, αναπτύσσει την πνευματική διαύγεια και επιφέρει χαλάρωση. Μπορεί να προσφέρει τα ευεργετικά της οφέλη σε όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από την ηλικία και το σωματότυπό τους ή την προηγούμενη εμπειρία τους σε άσκηση και ανάλογα με τις ανάγκες του καθενός.

Ελάτε να ανακαλύψουμε μαζί τα μυστικά της Κρίγια Yoga: να ανανεώσουμε σώμα και νου, να απομακρύνουμε το stress από τη ζωή μας και να μάθουμε να χαλαρώνουμε.

Οι ασκήσεις της Κρίγια γιόγκα αποσκοπούν:

1. Στην ανανέωση και εξισορρόπηση των πρηνικών ρευμάτων (ενέργεια) του οργανισμού μέσω ειδικών ασκήσεων ρυθμικής αναπνοής (πράνα γιάμα).
2. Στην ενδυνάμωση και συνεργασία μυϊκού και νευρικού συστήματος, με στόχο την υγεία και την ευεξία, μέσω ασκήσεων του σώματος (αζάνες) σε συνδυασμό με την πνοή (πράνα γιάμα).
3. Στην αποθεραπεία του οργανισμού από το άγχος και την κούραση, βοηθώντας στην τόνωση όλων των λειτουργιών του σώματος μέσω των ειδικών ασκήσεων χαλάρωσης.
4. Στην απαλλαγή του Νου από φοβίες, έξεις και ανασφάλειες μέσω νοητικών ασκήσεων ΣΥΓΚΡΙΣΗΣ & ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ, προσφέροντας στον ασκούμενο “ψυχική” κάθαρση.
5. Στην προετοιμασία του ασκούμενου για τον Διαλογισμό (παρατεταμένη συγκέντρωση/στοχασμό) με στόχο τη μετάβαση στη “βασιλική” Ράτζα Γιόγκα (Ratza Yoga).

Ράτζα γιόγκα: «Η σύνδεση του ΝΟΥ με τον ΥΠΕΡΝΟΥ».

Θέλετε να μάθετε πως μπορείτε να ελέγχετε το Νου σας, την σκέψη και τα συναισθήματα σας ;

Το αρχαιότερο σύστημα της «υποταγής» του ΝΟΥ, είναι αυτό που διδάσκουμε στη Ράτζα Γιόγκα.

Μέσα στον Νου του ανθρώπου κρύβεται όλο το μυστήριο της ανθρώπινης φύσης. Συνείδηση, υποσυνείδηση και υπερσυνείδηση είναι οι τρεις εκφάνσεις του Νου με τις οποίες ασχολείται η Ράτζα Γιόγκα (Raja Yoga). Ελάτε να δείτε πως μπορούμε να εκπαιδεύσουμε τον Νου, μέσω νοητικών ασκήσεων «Συγκέντρωσης» και «Διαλογισμού».

Ο ασκούμενος θα βιώσει την ψυχική κάθαρση και θεραπεία από προβλήματα που τον πιέζουν όπως το άγχος, οι ψυχικές διαταραχές, ο φόβος, η κατάθλιψη και άλλα προβλήματα που απασχολούν τον σύγχρονο άνθρωπο.

Μόνο με την ενδοσκόπηση θα έρθει η «Επίγνωση του Εαυτού» και η συνδεση με τον Πνευματικο μας κοσμο, αλλά και η πολυπόθητη Γαλήνη και Μακαριότητα της ΨΥΧΗΣ.

Ημερομηνίες & Ώρες Διεξαγωγής:

Κρίγια Γιόγκα: “Ψυχοσωματική θεραπεία”. – Κυριακή 24 Σεπτεμβρίου 2017 | 10:30 – 12:00
Ράτζα γιόγκα: «Η σύνδεση του ΝΟΥ με τον ΥΠΕΡΝΟΥ» -Κυριακή 24 Σεπτεμβρίου 2017 | 12:30-14:00

Ελεύθερη Είσοδος

Χώρος Διεξαγωγής:

Ομακοείο Αθηνών, Αινιάνος 6 Πεδίων Άρεως, 10431 Αθήνα

Πληροφορίες:

210-8210051 | omakoeio@otenet.gr | www.omakoeio.gr