



Yin Yoga Pěti Elementů

Zahrada živlů 30.10. - 1.11.2020



**Meditativní forma jógy. Uvolňování.
Sebe-láska, sebe-přijetí, od-pouštění.
Meridiány. Prostor rozpustit.**

Oheň - meridián srdce a tenké střevo. Láska a sebeláska.

Dřevo - meridián jater a žlučníku. Od-puštění.

Kov - meridián plic a tlusté střevo. Volnost a lehkost bytí.

Země - meridián sleziny, slinivky a žaludku. Důvěra.

Voda - meridián ledvin a močového měchýře. Klid, odvaha.

Přihlášky na workshop: jireska@gmail.com

Pátek: 17:00 - 19:30 Yin Yoga Oheň a Kov.
Možnost sauny nebo posezení u ohně.

Sobota: 9:00 - 10:30 Yin Yoga Voda a Dřevo.
Koupání, otužování, meditace. Oběd.

14: 00 - 15:30 Yin Yoga Země, Meditace.
Možnost relaxace v kiwě, propojení se všemi
elementy. Volný program.

**Neděle: 10:00 - 11:30 Yin Yoga ranní propojení
všech elementů. Volný program, pobyt v přírodě.**



Seminář jógy v Zahradě živlů. Toto kouzelné místo je tvořeno podle posvátné geometrie a principů bio architektury, v respektu k přirozenosti člověka a k jeho **symbióze s přírodou** a jejími elementy. Pokud vás to táhne do přírody, ke spojení se s ní a se sebou a pokud máte chuť pro sebe zároveň něco smysluplného udělat a někam se posunout, přijďte na seminář, během kterého se **spojíme se všemi živly**.

Cvičení jógy bude v sále **Domu Větru** s krásnou terasou a výhledem na celou zahradu i okolní hory. Pokud počasí dovolí, tak i na čerstvém horském vzduchu. **Po cvičení pro jednotlivé elementy možnost spojení s přírodou a jednotlivými živly.**

Milovníci vody mohou prožít opravdovou slast při ponoření se do čakrového jezírka, jež je spodním jezírkem ze sedmi v řadě nad sebou. Voda zde načítá dané vibrace jednotlivých energetických center – čaker. Své tělo můžete ochladit také v ledovém jezírku v Domě země. Meditovat pak v indiánské kiwě, jež je vytvořena pro sestoupení do hlubokého nitra. Prohřát tělo můžete v sauně či posedět u otevřeného ohně. V Domě větru, kde budeme cvičit můžete navnímat element dřeva. Sami si nacítíte, který element potřebujete posilnit nejvíce. V průběhu dne můžete také navštívit Svatyni vody a napít se vody od pramene.

Yin Yoga Pěti Elementů

Yin Yoga je **krásná, pomalá a meditativní forma jógy**. Zaměříme se na **sebe-přijetí, sebe-lásku**. Do našeho často zrychleného života, orientaci na výkon, hodnocení, které nás často vyčerpává je velmi úlevné vnést **zpomalení, zklidnění naší mysli a věnování pozornosti sami sobě**. Skrze Yin Yogu zaměříte pozornost do vašeho těla, mysli i nitra svého bytí pro **zdravější a šťastnější život**.

Yin Yoga vychází z Hatha jógy, využívá systém jógových **asán** a principů **Jin** (ženská, plynoucí, měsíční) a **Jang** (mužská, silová, sluneční), ze kterého využívá **vědomé setrvávání v pozici**. V ásánách setrváváme 2-3 minuty, či déle, aby se naše mysl měla možnost **zpomalit, zklidnit a zaměřit se na náš dech**, který nám pomáhá se naladit **na přítomný okamžik**. V ásánách pracujeme s **fasciemi** (hluboko uložené pojivové tkáně, které obalují naše svaly, kosti a orgány). V těchto tkáních se uchovává i mnohé naše nezpracované emoce. S těmito emocemi pracujeme, postupně **uvolňujeme, pouštíme, rozpouštíme a harmonizujeme**. Pracujeme také s **prouděním energie** (Chi). Každý element je spojen s konkrétní soustavou orgánů v našem těle a tak se také zaměříme na **jednolivé elementy a orgánovou soustavu**.

Oheň - meridián srdce (jin) a tenkého střeva (jang), mozek, nervy. Otevírání srdeční čakry, láska, sebeláska, radost ze života a pocit bezpečí.

Kov - meridián plic (jin) a tlustého střeva (jang), imunita. Odpuštění, volnost a lehkost bytí. Pustíme naše smutky.

Voda - meridián ledvin (jin) a močového měchýře (jang), lymfa. Posílení důvěry, odvahy, klidu a bezstarostnosti. Pustíme naše strachy.

Dřevo - meridián jater (jin) a žlučníku (jang), klouby, šlachy. Umění od-pouštět, sebeovládání a pochopení. Pustíme hněv a vztek.

Země - meridián sleziny a slinivky (jin) a žaludku (jang), hormony. Zaměření na boky a stehna, na posílení a přijetí. Pocity naděje a důvěry. Pustíme naše starosti a obavy.

KDE HLAVU SLOŽIT

Také ubytování je kouzelné a je připraveno jak pro ty, co potřebují komfort a pohodlí, tak pro ty, jež si touží užít specifické energie Zahrady živlů i v noci.

PRO POHODLÍ v příjemném prostředí Pensionu SLUNKO ve zlůžkových pokojích s vlastním příslušenstvím. Pension je v přímé blízkosti Zahrady živlů.

Cena ubytování je Kč 560,- osoba/noc se snídaní.

Na penzion Slunko je možné přijet také v doprovodu své rodiny, partnera či přátel, jež si mohou užít svoji dovolenou či relax. V dosahu je mnoho horských „atrakcí“, jako Stezka korunami stromů, bobová dráha, tak i množství turistických tras, jako výlet na Žalý, Sněžku, Pramen Labe, Zvonkohru v Dolním Dvoře a jiné.

Rezervace přímo v pensionu kontakt: pension.slunko@centrum.cz.

PRO HLUBOKÉ A PŘÍMÉ PROPOJENÍ SE SE SILOU MÍSTA můžete přenocovat ve spacácích na vlastních karimatkách či přítomných pohodlných matracích přímo v prostorech Zahrady živlů.

K dispozici jsou dle vlastního výběru tato místa:

- dřevěná chaloupka
- podkroví koňské klubovny
- teepee
- bydlení „nad oslíkem“
- indiánská kiwa
- další místa na farmě, jež si Vás zavolají..



Sociální zařízení a sprchy jsou v Zahradě k dispozici na několika místech. Konkrétní místo k přenocování doporučujeme zvolit na místě na základě vlastních pocitů. Cena ubytování je formou vašeho daru, čili oceněním toho, co vám prostor dal a co cítíte, že mu chcete dát vy.

STRAVA:

Každý si zajišťuje stravu během pobytu sám. Možnost přípravy jídla v místě.

Sobota oběd: Je možné rezervovat předem. Cena oběda (polévka, lehký vegetariánský salát) 200,- Kč. Na místě možnost za poplatek káva, čaj.

CENA: 1600,- Kč

- 4x lekce jógy

- sdílení, individuální konzultace, meditace

- pobyt v Zahradě živlů

Wellness, sauna, bylinková koupel za extra příplatek, (nutné objednat předem).

Rezervace místa emailem na: jireska@gmail.com.

Na základě rezervace vám zašlu přihlášku na kurz a informace k úhradě zálohy 500,- Kč pro potvrzení rezervace.

Seminář pro max. 15 osob. , rezervujte si své místo včas.

V případě nenaplnění kurzu zálohu vrátíme na účet.

Těším se na vás. Nikola Jirešová

