V sodelovanju z Društvom Prvi korak – Društvo za dvig kvalitete življenja po principih ajurvede vabimo na **DELAVNICO:**

**JOGA in njen vpliv na zdravje in ravnovesje telesa in uma**

**(+ praktična delavnica: joga na stolu)**

**KDAJ? v torek, 10. 9. 2019, od 18.00 do 20.00
KJE? v prostorih Biotehniškega centra Naklo
CENA: 20 EUR z DDV/udeleženca**



**Namen delavnice: Zakaj JOGA vadbe? V čem se razlikujejo od drugih vadb? Vpliv JOGE na vse nivoje človekovega bivanja (um, telo in duha).**

Kratek opis:

Na delavnici bomo spoznali, kaj nam prinaša praksa Joge. Širše se bomo poglobili v to, kako na Joga vadbi delujemo na nivoju telesa (telesni položaji – asane), na nivoju diha (dihalne vaje – pranajame) in na nivoju usmerjanja pozornosti (blaga osredotočenost), to je na nivoju uma. Razložili bomo kako s tem delujemo na vse plasti človeka. Ko se te plasti očistijo stresa in krča, človek spontano dobi stik s svojo vrojeno intuitivno modrostjo in s tem življenje dobi kvaliteto iizpolnjenosti, smisla ter radosti in ljubezni. Vse to vpliva na pridobivanje ali ohranjanje ravnovesja na telesnem in umskem nivoju, kar je dobra podlaga za zdravje, vitalnost in izpolnjenost. Praktično bomo izvedli Jogo na stolu in stoje (30 minut).

Daljši opis (vsebina delavnice):

1. Joga kot pot psiho-fizična vadba.
2. Joga kot pot čiščenja trenutnega in akumuliranega stresa iz telesa in uma.
3. Joga kot pomoč pri trenutnih neravnotežjih (terapevtsko delovanje posameznih telesnih položajev in dihalnih vaj).
4. Joga kot način, da telo ostane prožno, vitalno, močno in sproščeno.
5. Joga kot pomoč pri vseh zategnjenostih telesa, ki jih povzročajo: stres, starostni procesi, šport.
6. Joga in njen izvor iz svete geometrije.
7. Joga kot metoda zagotavljanja ravnovesja v svoji zavesti in preko nje vpliv na zdravje telesa.
8. Joga kot ustavljanje nehotenih miselnih vrtincev (procesov).
9. Joga kot izkustvo ponovne enosti oz. povezanosti s kozmično inteligenco (v globini nisi nikoli ločena, si večno del Celote).
10. Joga kot izkustvo svoje prave narave, ki je: prijeten mir, tiha radost, sreča in čista ljubezen.

Jogo lahko izbereno zgolj kot prakso telesnih položajev oz. asan, ki raztezajo telo in tako odpravljajo zategnjenost v kitah in mišicah, ki jo povzroča stres, športne aktivnosti in starostni procesi. Na tem nivoju nam pomaga k ohranjanju gibljivosti in prožnosti, kar ohranja človeka mladostnega in mu pomaga, da še bolj uživa v športnih aktivnostih, saj so njegove mišice in kite pravilno raztegnjene, sklepi pa odprti, očiščeni in naoljeni. Zaradi tega večina športnikov vrhunskih klubov po svetu v svojo vadbo že vključuje Jogo.

Na nivoju dihanja nam Joga podari prakse dihanja, ki nas napolnijo s kisikom in prano ter telo nežno raztegujejo in masirajo od znotraj ter vplivajo na umirjanje živčnega sistema.

Na nivoju uma se pri Jogi seznanimo z mnogimi tehnikami umirjanja in koncentracije.

Na duhovnem nivoju pa spoznavamo-izkušamo stik z Enostjo, z večno Kozmično inteligenco.

Vsa ta pot je namenjena osvobajanju človeka od pogojenega uma in prepoznanje resnice o tem, da je v svojem bistvu mnogo več kot telo, misli ali čustva. Ko človek dojame kako mu Joga pomaga v telesnem, dihalnem, umskem in duhovnem napredku, se z veseljem loti praks, ki predstavljajo »avtocesto« do notranjega miru in izpolnjenosti ter s tem seveda do fizičnega in psihičnega zdravja.

**Urniki joga vadb v letu 2019/20 na Jesenicah in v Naklem:** [**www.prvikorak.si**](http://www.prvikorak.si)

Na Jesenicah: Dvorana Kolpern, Fužinska 2, Muzejsko območje Stara Sava (nasproti Špar Centra)

V Naklem: Vrtec MLINČEK, Krakovo 73 (nasproti Doma starostnikov)

***Andreja Koprivec, izvajalka programov,***

*je ajurvedska svetovalka in učiteljica Hatha joge ter sprostitvenih tehnik. Študij ajurvede je končala pri dr.Biljani Dušič v Ljubljani. Za učiteljico Hatha joge je pridobila diplomo v Sadhana joga studiu pod vodstvom Sneže Vidovič. Tehnike sproščanja in meditacije se je učila na Jogijskih tečajih, na TM seminarju (transcedentalna meditacija po Maharišiju), ter osebno od Ashraf Alija, ki poučuje razne tehnike meditacij (tudi dinamične). Znanje meditacije je nadgrajevala na meditacijskih umikih budistične tradicije umirjanja uma, pod vodstvom učitelja Roya Sutherwood-a in drugih budističnih mojstrov, na zadnje na meditativnem umiku z Gyalton Rinpočejem.*

*Svoje programe in vadbe ter svetovanja izvaja že od leta 2010. Že kar 9 let je prisotna v Biotehniškem Centru Naklo v Strahinju, letos bo že 9. leto širila znanje na Univerzi za starejše. Obenem že 8 let vodi vadbe Joge v povezavi z ajurvedo na Jesenicah in v Naklem. Izvaja tudi osebna ajurvedska svetovanja in redno tedensko vodi meditacije.*

***Andreja deluje*** *v okviru Društva Prvi Korak.*

*Več o njenem delu si lahko preberete na spletni strani društva* [*www.prvikorak.si*](http://www.prvikorak.si) *in na FB društva Prvi Korak ter FB Andreja Koprivec.*

*Bolj podrobne informacije lahko dobite na spodnjih kontaktih. Lahko tudi osebno na:*

* *Andreja, tel: 040 888 028,* *andrejka.koprivec@gmail.com**.*

Andrejin moto v življenju:

» Bodi sprememba, ki jo želiš videti v drugih.«

Mahatma Gandhi

[**www.prvikorak.si**](http://www.prvikorak.si/)   