



## 8 alkalmas kezdő HATHA jóga kurzus

Évente kétszer indítunk ilyen tanfolyamot, ha feliratkozol a hírlevélre, vagy ismerősünk vagy a FaceBook-on, akkor mindig időben értesülsz az új kurzus indulásáról, be tudsz csatlakozni.

A kurzust főleg kezdőknek ajánljuk, de összetétele miatt haladók számára is érdekes lehet.

Hét foglalkozáson át minden alkalommal 1-1 csakrát dolgozunk meg:

- az óra elején megtanuljuk és gyakoroljuk az adott Csakrához tartozó légzést
- légzés után a zengetését
- ezt követően olyan HATHA jóga ászanákat tanulunk és végzünk el, amelyek az adott Csakra munkáját harmonizálják, ez a szakasz teszi ki a foglalkozás legnagyobb részét
- az óravégi meditáció témája az adott Csakra tisztítása, harmonizálása, a hozzá tartozó érzelmi, energetikai vonatkozások oldása

A nyolcadik óra egy minden Csakrát átfogó légzés-zengetés-ásana folyam lesz egy teljes Csakraharmonizáló meditációval a végén.

**A tanfolyam díja:** 10 000,- Ft

**Előzetes bejelentkezés, érdeklődés a következő kurzus időpontjáról** telefonon a (70)320-3923-as számon, vagy e-mailben az [info@maitrastudio.hu](mailto:info@maitrastudio.hu) címen.

**Tanfolyamvezető:** <http://maitrastudio.hu/pdf/BB.pdf>

