

Intenzivní seminář práce s tibetskými zpívajícími mísami a meditační koncert

V sobotu 26. 1. 2019 přivítáme v našem jógovém centru pana Františka Horvátha, který nás bude celý den provádět NÁDA JÓGOU /jóga zvuku/

<https://www.kouzlozvuku.cz/about>

Tento intenzivní seminář vám poskytne hlubší pohled na tibetské zpívající mísy, jak po stránce teoretické a praktické, tak i po stránce zážitkové. Dopoledne se s tibetskými mísami seznámíte blíže, naučíte se je různými způsoby rozeznávat a dozvíte se spoustu zajímavých informací o jejich původu, složení nebo použití a to včetně praktických ukázek. Po obědě se pak s tibetskými mísami naučíte pracovat při dílně zaměřené na masáž zvukem, kdy si vyzkoušíte jaké to je takovou masáž dostat a jaké to je jí dát. Na závěr tohoto zvukového semináře se pak budete mít možnost rozplynout při závěrečném koncertu těchto prastarých nástrojů.

Rozvrh

Sobota: 26. ledna 2019

10.00 - 12.00 Seznámení s tibetskými mísami (použití, složení, rozeznání, ukázky) (2 h.)

12.00 - 13.30 Přestávka na oběd

13.30 - 16.30 Dílna na téma masáž zvukem tibetské mísy (3 h.)

16.30 - 17.30 Svačina

17.30 - 19.30 Meditační koncert a závěr (2 h.)

Meditační koncert tibetských zpívajících mís

Koncert tibetských zpívajících mís neboli relaxačně-meditační zvuková seance je určena všem, kteří si chtějí zvuk těchto prastarých nástrojů vychutnat do hloubky. Tóny tibetských zpívajících mís dokážou naši moderním životem přetíženou mysl rychle a příjemně zklidnit, čímž se mysl uvolní, odpočine si a umožní i zbytku těla se zregenerovat. Ať už meditujete pravidelně nebo slovo meditace slyšíte poprvé, může pro vás být setkání se zvukem tibetských mís v mnoha ohledech velice přínosné ba hluboce transformativní.

Orchestr tibetských zpívajících mís svým majestátným zvukem doplní metrový Gong.

Na začátku koncertu se vám dostane vedené relaxace. Bude to výlet do hlubin našeho nitra a jistě se je na co těšit, bude to Nada joga nejhlubšího kalibru.

Seznámení s tibetskými zpívajícími mísami

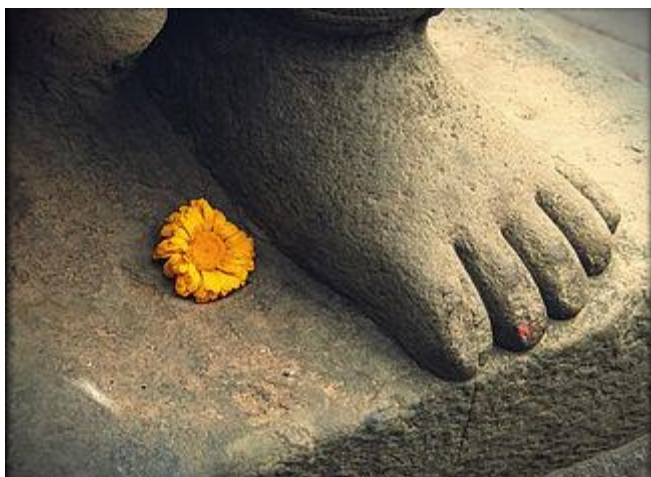
Tibetské mísy jsou používány k podpoře hojení, detoxikaci, uvolňování mentálních bloků, navození hluboké relaxace nebo jako meditační pomůcka. Během této dvouhodinové dílny se dozvíte spoustu zajímavého o původu, složení a různých metodách použití zvuku tibetských mís, naučíte se na tibetskou mísu hrát a různými způsoby ji rozeznávat.

Dílna na téma masáž zvukem tibetských zpívajících mís

Masáž zvukem tibetské mísy je metoda sloužící k detoxikaci tělesných orgánů, podpoře hojení a podpoře volného proudění lymfy. Tato celostní technika má v dlouhodobějším působení pozitivní vliv i na celkové rozpoložení člověka, jeho náladu, intuitivní složky nebo inspiraci. Během této tříhodinové dílny se dozvíte spoustu zajímavých informací spojených s touto technikou a vyzkoušíte si jaké to je takovou masáž zvukem dostat i jaké to je jí dávat.

Této metodě se pan Horváth naučil přímo od Dr. Lobsanga Dhondupa, jednoho z léčitelů dalajláмова doktora v severoindickém městě McLeod Ganj (Dharamsala), kde sídlí tibetská exilová vláda.





CENA: 1 200,- Kč

Tento seminář si rezervujte přes náš rezervační systém. Do poznámky pro příjemce: NADA yoga, vaše jméno, 26.1. Současně s platbu pošlete přihlášku na náš e-mail.

Jídlo ani pití v ceně zahrnutý nejsou. Jednotlivých bloků se nelze zúčastnit odděleně, pouze jako celku. Na místě je možné si uvařit kávu nebo čaj.

Místo konání: velký sál ANAHATA JÓGA, Business centrum Most, 6. Patro

e-mail: info@anahatajoga.cz



Co s sebou

Oblečte se prosím pohodlně a zmačkatelně.

Tibetské mísy si s sebou můžete přinést vlastní, pokud vám je milejší pracovat s mísou, kterou znáte, leč vězte, že nástrojů zde bude k dispozici dostatek. Pro tuto práci je ideální mísa s průměrem 18 - 20cm.

Podložky ve studiu jsou, pokud byste ale rádi pohodlnější pelíšek, pak si jej s sebou přineste. Děký jsou k dispozici. Při koncertě se ležet může, ale při workshopu se ležet přímo musí. **Meditační polštářek** dle vlastního uvážení, ale na místě si můžete zapůjčit bolstery nebo cihličky.

Na večerní přestávku si s sebou případně přineste svačinu, pokud si myslíte, že budete mít hlad, protože mezi dílnou a závěrečným koncertem nebude čas na to z prostoru odcházet.

Čeká vás výjimečný a hodnotný podnik především proto, že během něj dostanete příležitost zakusit působení tónů tibetských zpívajících mís hlouběji než je při jednotlivých akcích možné. **Ve výsledku plných 7 hodin práce se zvukem tibetských mís během jednoho dne!** Troufáme si tvrdit, že to bude událost transformativního charakteru a jistě se je na co těšit.