

SYSTÉM UNIVERZÁLNE LIEČIVÉ TAO

Vás pozýva na pravidelný ZÁKLADNÝ METODICKÝ KURZ TAO ZÁKLADY pre začiatočníkov

ZÁKLADY I - LIEČIVÉ MEDITÁCIE & TAOJIN čínska taoistická joga

Kedy a kde: Utorok od 17:15 – 18:15 a od 18:30 – 20:00, BA - Petržalka, Kremnická 26

Možnosť absolvovať aj samostatne

ČÍNSKA TAOISTICKÁ JÓGA : 55 EUR (11 lekcí x 1 hod.) od 17:15 – 18:15

Základy I - LIEČIVÉ MEDITÁCIE: 110 Eur (11 lekcí x 1,5 hod.) od 18:30 – 20:00

(opakujúci 30% zľava)

CENA KURZU LIEČIVÉ MEDITÁCIE & ČÍNSKA TAOISTICKÁ JÓGA: 155 Eur (11 lekcí x 2,5 hod.)

Náplň kurzu:

- **Taojin – čínska taoistická joga** – Jedná sa o sériu natáhovacích cvičení v kombinácii so špeciálnym dýchaním, ktoré sa praktikujú na karimatke a sú vhodné pre každého bez obmedzenia na vek, nakoľko sa cvičí pomaly, nezaťažuje sa srdce a celková činnosť srdca, ale naopak posilňuje sa srdce a celková imunita človeka. Jedná sa o sekvenciu ľahkých pozícií, ktoré posilnia šľachy a brucho, detoxikujú obličky a aktivujú dobrú energiu a krvný obeh. Zrelaxujeme a uvoľníme oblasť v dolnej časti chrbta a svaly psoas-t.j. driekové svaly a bedrový sval.
- **Základy I - Teória** - vysvetlenie podstaty taoistických meditácií a cvičení; filozofia taoizmu; zdravotné účinky Tao praktík; aplikácie Tao princípov a techník v každodennom živote.
- **Meditácia vnútorného úsmevu** - práca s piatimi hlavnými jinovými orgánmi, s nimi súvisiacimi jangovými orgánmi a zmyslovými orgánmi (napríklad: obličky-močový mechúr-uši), pomocou ktorej sa posilňujú vnútorné orgány., dochádza k harmonizácii srdca, upokojeniu celej nervovo-vegetatívnej sústavy, zbaveniu sa toxínov z tela a načerpanie chýbajúcich síl.
- **Meditácia so zvukom - technika šiestich liečivých zvukov** na transformáciu a zbavenie sa negatívnych energií a emócií z tela.
- **Technika brušného dýchania a reverzného dýchania** na posilnenie tráviaceho, zažívacieho a vylučovacieho systému tela, ktorá veľmi intenzívne prispieva k uvoľneniu stresu a napätia.
- **Jednoduchá technika seba masáže** vnútorných orgánov brucha, tváre, hlavy, rúk a chodidiel pre získanie nástroja na detoxikáciu organizmu, omladenie a postupné rozpustenie energetických blokov a napätí, ktoré sú zodpovedné za ochorenia a starnutie. **Poklepová detoxikácia.**
- **Meditácia otváranie "Mikrokozmickej obežnej dráhy"** - čiže hlavného akupunktúrneho kanála. (Malého nebeského okruhu).
- **Technika Aktivizácia Tantienu** – energie brucha, na budovanie energie stredú
- Cvičenie jednoduchý Čikung - **vybrané cviky na stoličkách pre uvoľnenie napätia chrbtového svalstva** a následnú energetizáciu chrbtice, čím zvýšime flexibilitu tela, znásobíme energiu a harmóniu.

Výsledkom bude prax jednoduchých techník a cvičení, ktoré Vám pomôžu objaviť rovnováhu vo vašom živote, pestovať cnosti, ukotviť myseľ a ducha a nájsť si svoje osobné Tao alebo "Cestu".

Jedná sa o Systém Univerzálne Liečivé Tao podľa taoistického veľmajstra Mantaka Chiu.

Lektorka: Mgr. Martina Medvecká,



Medzinárodne certifikovaná inštruktorka Taojogy a certifikovaná praktikantka ČchiNeiTsang masáže Systému Univerzálne Liečivé Tao . V Taojoga Slovakia sa podieľa na príprave a organizácii kurzov a ako **lektor aktívne vedie kurzy Taojogy. Taojoge sa venuje viac ako 14 rokov a posledných 5 rokov pracuje profesionálne ako inštruktorka Taojogy a praktikantka CNT masáže na plný úväzok.**

Vyšťudovala Pedagogickú Fakultu UK v Bratislave a následne 15 rokov pracovala na vedúcich manažérskych pozíciách v CK a v súkromnej obchodnej firme s IT technológiami, má diplom certifikovaného kouča.

V posledných 25 rokoch sa intenzívne venuje alternatívnym metódam liečenia a sebaliečenia. Vo svojej každodennej praxi využíva metódu LSVJ - liečenie prostredníctvom Vyššieho Ja. Je certifikovanou absolventkou metódy IZI LLC pod vedením Dr. Hew Lena (poznatie vlastného Ja prostredníctvom techniky Hooponopono), vyvinutou Dr.Hew Lenem. Je absolventkou kurzu Joga v každodennom živote, kurzu Silvovej metódy ovládania mysli a Anjelske liečenie, Anjelsky channeling. Má zasvätenie Reiky až po majstra Reiky a Imara Reiky atď..

Registrácia a platby:

NA KURZ JE POTREBNÉ SA ZAREGISTROVAŤ SPATNE MAILOM, TELEFONICKY ALEBO OSOBNĚ.

Mobil: 0917 974 551, e-mail: taojogask@gmail.com, www.taojoga.sk