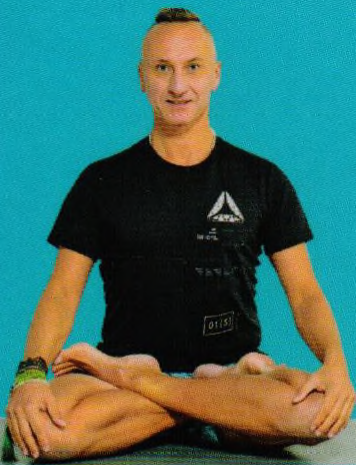




CD 1

Úvod

A to miluji

Teď a tady

Objevte svůj zdroj

Když pracujete, pracujte

Odhalte svou tvář

Žitá filosofie – jama

CD 2

Jak na praxi jógy

Najděte svůj střed

Osobní jógová praxe

Dýchejte a uvolněte se

Rytmické dýchání

Harmonizační dýchání

Vdechujte dobro

Mindfulness

Mindfulness tipy

Vzít za kliku a otevřít dveře, vstoupit do nitra a jen být.
Kdyby to bylo tak jednoduché jako otevřít a zavřít... být sám sebou, pobývat v míru se sebou sama a radovat se z maličkostí i všedností. Prožívání momentu „teď a tady“ je úkol každého dne a „mindfulness“ k přítomnosti otevírá cestu.

2CD ŽIJTE JÓGU – MINDFULNESS

Audionahrávka je určena pro inspiraci v jógové praxi, všímavosti a seberozvoji. V rámci prvního CD naleznete nové a rozšiřující kapitoly knihy Žijte jógu. Jak přenést jednoduchá doporučení z praxe jógy do osobního i pracovního života a jak je využít, najdete na prvním CD.

Druhé CD se věnuje jógové praxi, jejím pravidlům a postupům. V rámci kapitol posílíte svou stabilitu, budete hledat svůj střed, učit se dýchat dynamickým nebo harmonizačním dechem a také se vydáte k tajům všímavosti. Rozvinete svou pozornost a koncentraci, čímž se postupně stanete všímavějšími a přítomnými v okamžiku „tady a teď“.

2x CD / AUDIO / REGJON ALL /PAL • CD 1 – 36:45 min. • CD 2 – 54:00 min.
Vložený plakát 480 x 360 mm.

Zvuková režie, střih a mastering: Antonín Dvořák • Nahráno v DH studiu Pardubice



8 594195 040023

Vyrobila a copyright: Power Yoga Akademie s.r.o. 2018
www.poweryoga.cz

foto: Jakub Šamberger • grafický návrh cover: Eva Slámová

Všechna práva výrobce a vlastníků autorských práv k dílu jsou vyhrazena. Bez souhlasu je rozmnožování, půjčování a veřejné provozování a rozhlasové šíření tohoto disku zakázáno.



PURE
DISTRICT



Reebok

Jóga
Market

JÓGADNES

JÓGA
VIRTUAL