



Zavod Svitar in društvo Joga v vsakdanjem življenju Nova Gorica

KRALJEVA GRAJSKA JOGA NA GRADU RIHEMBERK

Joga za zdravje in dobro počutje po sistemu *Joga v vsakdanjem življenju*

Četrtek 15. julij ob 19. uri



Ste vedeli, da se pot joge, ki temelji na vadbi fizičnih položajev – asan, dihalnih tehnik – pranajam in meditacije imenuje RAJA JOGA – kraljevska joga? Z vadbo joge kot kralji obvladujemo svoj notranji svet, kar se nato izraža v vsakdanjem življenju v obliki zdravja, sočutja, miru, razumevanja, radosti.



Vabljeni na jogo za vsakogar, ne glede na predznanje! Prvi termin – **četrtek 15. julij ob 19.00** – je uvod v **teden joge na gradu Rihemberk med 9. in 15. avgustom**.

Pred grajskimi vrati se dobimo 10 minut pred pričetkom vadbe, od koder vas bomo peljali na vadbeni prostor, v grajski park gradu Rihemberk.

Cena vadbe je 8 EUR. Potrebujete podlogo, udobna, široka oblačila in manjšo blazino za sedenje. Prijava je zaželenja. Informacije in prijave: Kristina – 041 529 220.

Joga je starodavna veščina, ki izhaja iz vedskih spisov iz Indije. Večstopenjski sistem Joga v vsakdanjem življenju je zasnovan na osnovi izvornega namena joge in poznavanju potreb sodobnega človeka. Cilj joge je telesno, duševno, socialno in duhovno zdravje.