

SETKÁNÍ S JÓGOU

Martin Louda v Klubu Švestka



V současné době se Martin Louda učí od opata Ming Zheng (Mahajana buddhismus), opat tří klášterů v Číně. Dále od Roshiho Nakagawa (Zen buddhismus), Roshi je opatem dvou klášterů, jednoho v Japonsku a druhého v Německu

Slivenecký klub Švestka zve všechny zájemce o jógu, umění meditace a o východní filosofie na setkání s Martinem Loudou, který se zabývá studiem jógy, tai-chi a čínské medicíny. Své zkušenosti nasbíral v asijských zemích, ve Střední Americe, pobýval v buddhistických kláštorech a jako osobní poradce pro vyvážený životní styl působil v Austrálii nebo v arabských zemích. Nyní pracuje v Praze, žije ve Slivenci a rád by v místě, kde se rozhodl zakořenit, učinil něco pro své sousedy. Zaujala jej činnost našeho Klubu a oslovil nás.

Neděle 12.4 2015 a 19.4. 2015

18:00 – 20:00 Klub Švestka (studio)

*Poznávací setkání na cestě k uzdravování za využití různých druhů cvičení (jóga, taichichuan, tvarování a posílení těla, význam dechu, meditace, vhodné stravování. Obsahem setkání budou praktické ukázky a společné cvičení, povídání o tom, proč využívat sebe sama na cestě za zdravím, spokojeností a láskou. **Vstupné dobrovolné***

PRO ZÁJEMCE BUDE MOŽNÉ OTEVŘÍT KURZY HARMONIZUJÍCÍ CVIČENÍ (V KLIDNĚJŠÍM, ČI DYNAMIČTĚJŠÍM TEMPU – DLE ZÁJMU)