Pořádá:

ŠKOLA KUNDALINI JOGY

ŠKOLA KUNDALINI JÓGY

&

LEHKOST BYTÍ S.R.O.

Lehkost bytí

Informace ke kundalini joze:
www.skolakundalinijogy.cz
www.lehkostbyti.eu
www.3ho.cz
www. kundaliniyoga.cz

Zkušenost absolventky:
Jógu mám moc ráda a kurz je příležitostí cvičit ji ve skupině lidí, kteří to mají nastavené stejně, což je úžasné. Navíc nás kurz všechny změnil, změnil naše životy – nevratně. K lepšímu. Vnímám to jako jednu z nejdůležitějších věcí v mém životě.

Mezinárodní certifikát **KRI USA**,
akreditace **MŠMT ČR**

Vaše dotazy rádi zodpovíme na:
info@skolakundalinijogy.cz

VÝCVIK
KUNDALINÍ JÓGY
ÚROVNĚ 1

Ponoř se do světa kundaliní jógy, posilni své tělo, projasni svou mysl a zažehni světlo své DUŠE!

TRENÉRSKÝ TÝM

Hana
Joti Kaur Kyralová

Hynek
Jai Sangat Bednář

Zuzana
Lakshmi Kaur Fialová

Sat Shabad Kaur
Martina Krausová

Guru Sansar
Magdaléna Matušková

Naši trenéři si své znalosti průběžně doplňují novými poznatky z výzkumu těla i psychiky a prohlubují svou sebereflexi a vnímavost.

Náš **tréninkový program Kundalini jógy** podle Yogi Bhajana vám kromě lepšího zdraví, bdělosti a vitality přinese zcela nové impulsy a perspektivy pro vaše životní rozhodnutí.

Právě v dobách velkých změn je neocenitelným přínosem naučit se, jak posílit svou stabilitu, flexibilitu a sebevědomí. Kundalini jóga vám pomůže vybudovat seberegulaci a odolnost.

Ve výcviku kundalini jógy se nejprve učíte a cvičíte pro sebe – tento kurz je především **investicí do vašeho osobního růstu**. Kromě toho získáte komplexní nástroje pro výuku jógy. Inspirování a doprovázení ostatních na jejich cestě vám umožní, abyste se dále rozvíjeli i jako jogíni.

Na této transformativní cestě potkáte také spoustu podobně naladěných duší a můžete se zapojit do **komunity 3HO CZ**.

Výcvik úrovně 1 zahrnuje minimálně **220 výukových jednotek** (po 45 minutách) během **11 víkendů**.

Náš **výcvik úrovně 1** „Instruktor“ vás kvalifikuje k výuce běžných lekcí jógy.

Po absolvování stupně 1 můžete pokračovat prohlubováním sebepoznání ve **výcviku 2.stupně**, který zahrnuje **5 týdenních modulů**.