

➤ 13,30 ч. - 14,30 ч.

Йога клас. Заповядайте, носете си шалтета. Включете се и опитайте!
Йога студио Мандала.



Йога е среща със самите нас. Припомняне, опознаване, изучаване и анализиране със сърцето, а не ума. Йога е потапяне в необятния океан на душата, среща с огромния енергиен заряд, който всеки от нас притежава, и изразяване на творческия ни потенциал. Йога приспива сетивата (връзката с външния свят), за да може да се пробуди душата. Йога е празнуване на живота всеки миг, всеки дъх. Йога е пътя към любов и състрадание, към безрезервно отдаване и доверие във вътрешния ни глас. Йога е част от еволюцията на съвременния човек и тя се развива заедно с нас, за да отговаря на нуждите и потребностите днес така добре, както и в древността. Ние живеем в динамичен свят на контрасти, а Йога ни връща обратно в спокойния свят на единението. Йога ни помага отново да станем интимни с тялото си, да го усещаме и да живеем в него, а не в ума.

Това изкуство на правилното живеене е практикувано и усъвършенствано преди хиляди години и тъй като Йога се занимава с универсалните истини нейното учение е толкова актуално днес, колкото е било и в древността. Йога е практически метод, а не религия, затова нейните техники могат да бъдат практикувани от християни, будисти, евреи, мюсюлмани, хинду и атеисти с еднаква сила. Основната цел на Йога е постигане на абсолютна хармония със заобикалящия ни свят.

В основата си Йога е пътуване към истината – истината за това, кои всъщност сме ние; какви способности имаме; как нашите действия повлияват живота ни. Истината е единствената медицина, която може да ни „излекува“; тя е единствената сила, чрез която можем да изживеем нашия пълен потенциал.

Йога ни пробужда за нашата истинска същност, за да може целият свят да се разтвори пред нас."