



The Ashtanga Opening Chant

4/2/2017

vande gurūnām caṇṇāravinde sandarśita svātma sukhāvabodhe |

nirāśreyase jāṅgalikāyamāne saṁsāra hālāhala mohaśāntyai ||

ābāhu puruṣākāraṁ śaṅkhaśakti dhāṛiṇam |

sahasra śīrasaṁ śvetaṁ praṇamāmi patañjaliṁ ||

11.15 - 14.30

Ashtanga Yogahome Insight

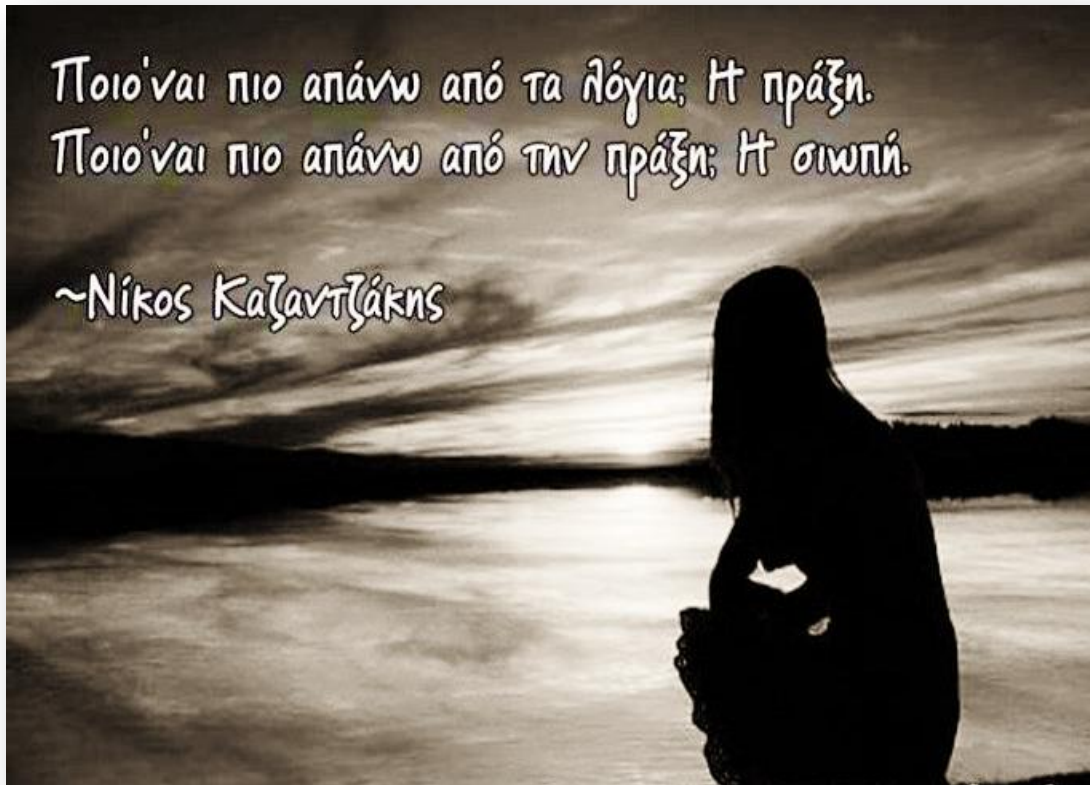
Επίπεδο δυσκολίας : 1 - 2

1. Ορθή εκφώνηση και απαγγελία της προσευχής με την δασκάλα φωνής, **Ελένη Μπούκλη**
2. Επεξήγηση - κατανόηση προσευχής, αλλά και πρακτική εξάσκηση της αρχής και του τέλους της **Ashtanga Vinyasa Yoga**, με έμφαση στο **Tristhana**, την ένωση δηλαδή, των τριών καταστάσεων προσοχής και δράσης: 1. στάση (asana), 2. τρόπος αναπνοής (Ujjayi - uddiyana - mula bandha) και 3. συνγέντρωση του βλέμματος (Drishti), με τον **Γιώργο Τρυφωνόπουλο**

www.yogahome.gr



Sunday's Yogahome Insight In Silence 5/2/2017



Ποιόναι πιο απάνω από τα λόγια; Η πράξη.
Ποιόναι πιο απάνω από την πράξη; Η σιωπή.

~Νίκος Καζαντζάκης

7.20 πμ - 5.30 μμ !..
Μόνο για μέλη του Yogahome Insight

*Αν ενδιαφέρεστε για περισσότερες λεπτομέρειες στείλτε
sms στο 6944344455 έως και 1 μέρα πριν το πρόγραμμα
και θα επικοινωνήσει ο Υπεύθυνος Διδασκαλίας μαζί σας!..*

*" Η μόνη αληθινή δράση,
είναι αυτό που μόλις τώρα κάνεις ή δεν κάνεις...
κι όχι αυτό που σκέφτεσαι!.."
bodhiprem*

www.yogahome.gr