



## **Adriana Jančeková**

*Volám sa Adriana Jančeková a pochádzam zo Slovenska.*

*Jóge sa venujem aktívne 3 roky a presne pred toľkými rokmi som prišla na jednu jógovu hodinu, kde som pri meditácii vnútorne pocítila, že toto je forma, ktorou môžem pomôcť sebe a druhým....*

*Odvtedy som začala chodiť na lekcie jógy, zbierala som rôzne informácie a články o jóge a jej filozofii. A práve ona ma dostala na cestu uvedomení a liečenia. Pred rokom som absolvovala certifikovaný kurz v Thajsku, a práve tam som si utvrdila, že to je presne to, čo ma*

*naplňa a čo chcem predávať ďalej. Uvedomila som si, že jóga mi ponúka omnoho viac, než asány a pohyb pre fyzické telo. Siahla omnoho ďalej - je to štýl života, ktorý ponúka možnosť sebarealizácie a sebaepochopenia. Vďaka nej som spoznala mnoho úžasných ľudí (mojich životných učiteľov), zmenila pohľad na seba a svoj život. Pomáha mi spájať sa so svojimi pocitmi a dychom, ktorý je našou životnou esenciou. Iba vďaka dychu máme možnosť ísť do svojho vnútorného priestoru a uvidieť Pravdu.*

*Ako inštruktorka pôsobím jeden rok, za ktorý som mala možnosť precvičovať aj v Španielsku a v mojom milovanom Thajsku - konkrétne v Chiang Mai. Veľmi rada sa inšpirujem, a vidím jedinečnosť v každom inštruktorevi a hodinách, ktoré vedie.*

*Venujem sa pomalším formám Hatha jógy, najviac sa zameriavam na pranajánu a vedenú meditáciu. Mojm cieľom je ukázať ľuďom, že*

uvedomením si svojej pravej Podstaty, tela a dýchania sa dá liečiť naše ubolené duše a telá, keďže všetko je so všetkým prepojené.

## Jóga s liečivými mantrami ❤️ (1,5 hodiny)

*S mojou sestrou ponúkame našu hodinku a pol jógy, pri ktorej si prejdeme rôznymi druhmi asán, začneme s jógovým dýchaním - pranajánou a na záver si dáme meditáciu so zvukom tibetskej misky. Moja sestra nám popritom zahrá na gitare a zaspieva liečivé mantry. Spojení s dychom, telom a naším vnútorným bytím - ktoré tvoria náš hlavný cieľ a poslanie. Nezáleží, či ste začiatočník alebo pokročilý- tu nie je odcudzovanie. Pre všetkých, s láskou, namasté!*

