

## Lada Sangam Tomková



Jmenuji se Lada Tomková, cvičitelka jógy, nyní jsem na rodičovské dovolené.

Ráda bych vám představila cvičení dle Systému Jóga v denním životě. Jsem cvičitelka III.třídy od roku 2015, mezinárodní certifikát Systému Jóga v denním životě od roku 2016.

Jógu jsem začala

cvičit koncem roku 2006 a díky ní se mi zcela změnil život. Našla jsem ve svém životě svůj směr, smysl, odpovědi na otázky, které mě zajímaly. Potkala jsem svého duchovního mistra, který mě vede na duchovní cestě. Inspirace, které jsem posbírala v rámci skládání své mozaiky, dávám dál přes hodiny jógy, které mě naplňují a dávají smysl. Ráda sleduji, jak se díky józe zlepšuje a zkvalitňuje život cvičenců.

"Jóga v denním životě" je ucelený systém, který vytvořil Mahámandaléšvar Paramhans svámí Mahéšvaránanda, který je žijícím následovníkem dlouhé linie uznávaných jogínů.

Jedná se o komplexní systém vycházející z jógové tradice a přizpůsobený moderní společnosti. Zaměřuje se jak na tělo (cvičení ásan, pránájáma, očistné techniky), tak i na mysl a ducha.

Po celém světě existuje řada jógacenter, kde se vyučuje právě JDŽ. Výjimkou není ani Česká republika, kde jsou centra v téměř padesáti městech.

Systém "Jóga v denním životě" se skládá z osmi cvičebních dílů, které postupně prohlubují schopnosti a uvědomění člověka.

Více viz [www.joga.cz](http://www.joga.cz)

### **Program:**

V rámci programu budeme mít možnost protáhnout své tělo, uvolnit se, zrelaxovat, pobýt sami se sebou a se svým tělem. Cvičení jsou vhodná pro každého, i pro lidi se zdravotním omezením.