

DELAVNICA JALA NETI KRIYA

delavnico bo vodil Matjaž Duh

Sobota, 12. aprila 2014 ob 8.30

Joga studio Sadhana
Galerija Kapitelj, Poljanski nasip 8, Ljubljana

Trajanje: 90 min
Kotizacija: 10 € *

* po delavnici boste lahko del kotizacije unovčili za cenejši nakup NETI posodice.



JALA NETI KRIYA je starodavna jogijska tehnika čiščenja nosnih in sinusnih kanalov. Gre za pretakanje tople, slane vode skozi eno in drugo nosnico. Jala neti kriya je le ena od mnogih jogijskih očiščevalnih tehnik, pravzaprav ena od šestih kriy, ki sestavljajo shat-karm kriya tehnike. Jala neti kriya se tradicionalno izvaja s posebno medeninasto posodo, ki se imenuje **LOTA**. Danes se pogosto uporablja keramična posodica, ker jo je lažje očistiti. Ena takih posod je tudi **PETAL NETI POT** – lepa, keramična posoda, ki je posebej prilagojena in oblikovana za izvajanje jala neti kriye.

JALA NETI KRIYA izboljšuje vid, sluh, okus in sposobnost vonjanja, saj učinkuje na ta čutila. Lajša težave s sinusi (preprečuje vnetje sinusov) in glavobol. Z rednim izvajanjem se lahko izboljša spomin in krepi sposobnost koncentracije. Z izvajanjem lahko omilimo seneni nahod (alergijo na cvetni prah) ter se preventivno varujemo pred prehladom.

Odkrijte to starodavno jogijsko tehniko pod strokovnim vodstvom.

Privoščite si jutranje čiščenje sinusov in nosu in se naučite pravilne tehnike, ki jo boste z lahkoto izvajali tudi doma.

Rezervirajte svoje mesto še danes na **040/15 16 17** ali na **info@sadhana.si**.

Število mest je omejeno!