



Karin Svitakova

Practice: 07.00 - 08.30

Morning Practice / Pratique du matin

Workshop: 14.30 - 16.30

Afternoon Workshop / Atelier de l'après-midi

Language: English

<https://savita.saj.sk>

Federation: SYA - Slovak Yoga Association

My father G.M. Timcak introduced yoga into my life at the age of 13. I started my first yoga teacher training held by the SYA in 2005 and got my final diploma in 2022. I have visited India 3 times. I stayed in Rishikesh in the ashram Swami Rama Sadhaka Grama and got initiated into mantra meditation in 2018.

Mon père G.M. Timcak a introduit le yoga dans ma vie à l'âge de 13 ans. J'ai commencé ma première formation de professeur de yoga organisée par la SYA en 2005 et j'ai obtenu mon diplôme final en 2022. J'ai visité l'Inde 3 fois. Je suis restée à Rishikesh dans l'ashram de Swami Rama Sadhaka Grama et j'ai été initiée à la méditation avec mantra en 2018.

Description:

Inner perceptions for spiritual growth

Practices deepening our perception of the breath, inner processes, energy flows, and ability to connect with the Supreme. Techniques used in Savita Yoga including motion, breath, vibration of mantras and awareness.

Perceptions intérieures pour la croissance spirituelle

Pratiques approfondissant notre perception de la respiration, des processus internes, des flux d'énergie et de la capacité à se connecter avec le Suprême. Techniques utilisées dans le Savita Yoga, y compris le mouvement, la respiration, la vibration des mantras et la prise de conscience.