

Tonči Gulšija

Pranayama i meditacija



Practicirati ćemo nekoliko pranayama u nizu sa svim potrebnim elementima (položaj tijela, disanje, bandhe, fokusiranje pozornosti). To će nas pripremiti za duboku meditaciju.

Tonči Gulšija počeo se baviti jogom 1995. godine. Znanje je usvajao od gurua i starijih učitelja. Proveo je godinu dana u Indiji uranjajući duboko u praksu joge, pranayame i meditacije. Ashtanga yogu prakticira od 2005. Živi u Splitu sa svojom obitelji gdje i podučava ovaj sistem joge.

<https://www.youtube.com/watch?v=HnucU-98Pb8>

