



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém Paramhans Swamiho Maheshwaranandy

SÚTRA NÉTI A SÚTRA DHAUTI

TERMÍN: **sobota 20. října 2018**

VEDE: **Otto Kail**

KDE: **Maháprabhudíp ášram ve Střílkách**



Chcete se naučit techniky navazující na džala néti a džala dhauti - sútra néti a sútra dhauti a přispět tak ke zlepšení svého zdraví? Potom je tento seminář určený pro Vás!

Seminář je zaměřen na nácvik bezpečného kvalitního provedení sútra néti a sútra dhauti. Předpokládá se předchozí znalost džala néti a džala dhauti.

Proč jet na seminář: Chci předejít zbytečným chybám a rizikům. Chci dodržovat uvedené doporučené praktikování podle Systému "Jóga v denním životě". Chci v případě potřeby odstranit zahlenění. Chci předcházet, nebo uvolňovat reflexním způsobem dutiny. Chci uvolňovat mechanickým působením horní cesty dýchací.

Účinky: Sútra dhauti pročištuje žaludek i horní trávicí cesty, snižuje kyselost žaludku a pomáhá při bronchitidě a astmatu. Sútra néti pročištuje důkladně celý nos a je vhodná zejména pro toho, kdo má zúžené nosní dírky, a trpí dýchacími problémy. Obě techniky vyžadují určitou přípravnou praxi, a proto by se poprvé měly cvičit pod vedením učitele systému „JDŽ“.

Základní cena kurzu: • 150 Kč (cena nezahrnuje nocleh, stravu ani pomůcky)

SLEVA: 50 Kč pro důchodce

Cena včetně ubytování (1 noc): • 300 Kč (na posteli s vlastním spacákem)

• 420 Kč (na posteli s lůžkovinami)

Cena včetně ubytování a stravy: • 650 Kč (cena zahrnuje kurz, ubytování, večeři, snídani, oběd)

SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ STŘÍLKY | Zámecká 202,768 04 Střílky |

JDŽ | Tel.: +420 603 163 230 | programy@yoga.cz | www.joga.cz/strilky/

Dotazy k programu volejte na 739 75 74 25 (sms), 284 825 184 ráno

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK

- 17.00 – 18.00 nepovinné úvodní setkání (zaškolení, zejména pro ty, co již měli špatné zkušenosti z dřívější praxe)
18:00 - 19:00 večeře
19.00 – 21.00 možnost připojit se k večernímu satsangu

SOBOTA

- 7.30 – 8.00 možnost připojit se k rannímu zpívání
8:15- 8:45 snídane
SUTRA NÉTI
9:00 - 9:15 pomůcky vč. solanky, výklad s ukázkou
9:15 - 10:00 individuální příprava, otužování
10:00 - 10:45 postupné, kompletní provedení s kontrolou jednotlivě
SUTRA DHAUTI
11:00 - 11:15 pomůcky vč. solanky, výklad s ukázkou
11:15 - 11:45 individuální desenzibilace-trénink
11:45 - 12:30 postupné provádění jednotlivě i společně
13:00 - 13:30 oběd



PRAVIDLA AŠRAMU

- celý objekt, včetně parku, je nekuřácký
- do objektu není povoleno vnášet alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakékoliv podobě
- zákaz vstupu se zbraněmi
- do objektu není možné dovést žádná zvířata
- respektujte prosím noční klid (22.00 - 6.00)
- není povoleno pořizování fotografií či videí

DALŠÍ INFORMACE

Ubytování: **Ubytování v historické budově. Vratná záloha na klíč od pokoje je 100 Kč.**
Ženy a muži jsou ubytování odděleně.

Co si vzít s sebou: Vlastní konvičku, ručník, kapesníky, obvaz hydrofilní šíře 12 nebo 10 cm (případně je možné zakoupit na místě). Doporučujeme vzít si s sebou karimatku, pohodlné a **volné** oblečení na cvičení, ponožky na cvičení (v hale není možné cvičit naboso) a přezůvky.

Jak se přihlásit: Na www.joga.cz/striiky pod příslušným programem najdete odkaz „Přihlásit se on-line“. Po provedení registrace vyplníte on-line přihlášku.

Platba

Číslo účtu: 2700438651/2010
Variabilní symbol: 20181009
Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ STŘÍLKY | Zámecká 202, 768 04 Střílky |

Informace k platbám: Tel.: +420 727 930 068 | ratanpuri@yoga.cz | www.joga.cz/striiky

FB: Maháprabhudíp ášram Střílky | www.facebook.com/AshramStrilkytovani