



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy

Relaxačně vzdělávací seminář pro cvičitele jógy, pedagogy i rodiče

TERMÍN: 17. - 19. května 2019

VEDOU: Věra a Pavel Klimešovi

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Na semináři se seznámíme s metodickým materiálem **SVÍTÁNÍ - JÓGOVÉ CVIČENÍ NEJEN PRO DĚTI** a řekneme si, jaké jsou dosavadní zkušenosti s jeho využíváním při výuce dětí na základních školách a také v kurzech pro začínající a mírně pokročilé cvičence systému Jóga v denním životě. Cílem semináře je připravit další cvičitele, pedagogy ale i rodiče dětí na samostatné používání tohoto materiálu, při výchově a vzdělávání mladé generace, ale i při vedení kurzů jógy pro dospělé. Vše co je obsaženo ve Svítání slouží k rozvoji osobnosti v oblasti tělesné, mentální a sociální.



*"Ať jste velcí, nebo malí,
cvičte jógu pro své zdraví.*

*Co vám říkám, pravda je, kdo
cvičí, ten vyhraje !"*

Doprovodné básně pomáhají lidem rozvíjet vědomí sounáležitosti s přírodou, učí pozitivnímu a harmonickému vztahu k okolnímu světu, vedou k aktivní péči o vlastní zdraví a rozvíjí morální a etické cítění, které nás vede ke skutečnému lidství. S výchovou v tomto směru je třeba začít již od dětství!

- 1 650 Kč při platbě na účet do 10. 5. 2019
- 1 850 Kč při platbě na účet od 11. 5. 2019

V ceně je 1 výtisk metodického materiálu SVÍTÁNÍ.

Přihláška je platná až po uhrazení.

- Sleva 200 Kč pro důchodce, studenty do 26 let, držitele průkazu ZTP a ženy na mateřské a RD

Ubytování bude v historické budově bývalého zámku.

SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ STŘÍLKY | Maháprabhudíp ášram

Zámecká 202, 768 04 Střílky | Tel.: + 420 573 375 113 | programy@yoga.cz

www.joga.cz/striilky | www.facebook.com/AshramStrilky

PÁTEK

- od 16:00 příjezd a registrace (příjezd po 19hod hlaste předem)
17.30–19.30 večeře a ubytování
19.30–21.00 úvodní setkání

SOBOTA celodenní program- jógová cvičení, relaxace, meditace, 3 jídla

- 7.00–21.30 denně, procházky (v případě hezkého počasí), přednášky,
zpívání, čas na osobní volno

NEDĚLE

- 7.00–12.00 rozlučkový dopolední program
12.00–13.00 oběd a ukončení semináře

PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

Rádi bychom, abyste se u nás cítili co nejpříjemněji, proto si dovoluujeme předložit pár doporučení před cestou:

- celý objekt je nekuřácký (včetně parku)
- prosím nevnašejte do areálu drogy, alkohol, maso či vejce, a to v jakékoli podobě
- domácí mazlíčky nechte doma či u přátel
- park i objekt je památkově chráněn (není dovoleno nic trhat, řezat, či jinak poškozovat)
- doporučujeme volné pohodlné oblečení z přírodních materiálů zahalující ramena a kolena



DALŠÍ INFORMACE

Lektoři: Věra a Pavel Klimešovi, cvičitelé jógy s mezinárodním certifikátem učitele systému Jóga v denním životě s mnohaletými zkušenostmi s vedením cvičení jógy pro děti v rámci výuky na základních školách.

Vaše případné dotazy ohledně programu vám ráda zodpoví Věra Klimešová na e-mailu klim@volny.cz nebo na tel. 420 737 071 812.

Ubytování: Ubytování v zámeckých pokojích. Vratná záloha na klíč od pokoje je 100 Kč.
Muži a ženy jsou ubytováni odděleně.

Stravování: Laktovegetariánská strava, tři jídla denně.

Co si vzít s sebou: Karimatku nebo podložku na cvičení, lehčí deku nebo meditační šál na přikrytí, pohodlné oblečení a ponožky na cvičení; přezůvky. Doporučujeme také pohodlnou obuv na procházky.

Kde a jak se přihlásit: Systémové přihlášení: www.joga.cz/seminar; po provedení registrace vyplníte on-line přihlášku.

Platba na účet: Přihláška je platná až po provedení platby. Částku uhradte nejpozději dva dny před seminářem.

Číslo účtu: 2700438651/2010

Variabilní symbol: **20190503**

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 10. 5. 2019 vracíme celkovou částku od 11. 5. 2019 vracíme poplatek za stravu

Proč cvičíme dle Systému jóga v denním životě

Systém Jógy v denním životě dává srozumitelné pokyny pro veškerá cvičení a techniky, které jsou vedené krok za krokem, se speciálními instrukcemi pro určité zdravotní obtíže. Koncepte tohoto Systému přináší postupný a stálý rozvoj, bez ohledu na věk či fyzickou kondici cvičenců. Cvičení je vhodné pro každého. I když je zcela věrný původní tradici klasické jógy, Systém je sestaven tak, aby vyhovoval potřebám naší moderní doby. Autorem mistrovského vědeckého systému Jóga v denním životě je paramhans svámí Mahéšvaránanda, který je žijícím následovníkem dlouhé linie uznávaných jogínů.

SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ STŘÍLKY | Maháprabhudíp ášram

Zámecká 202, 768 04 Střilky | Tel.: + 420 573 375 113 | programy@yoga.cz

www.joga.cz/striky | www.facebook.com/AshramStrilky