



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy

## Víkendový seminář s brněnskými cvičiteli Jógou k nové energii

**TERMÍN: 24. - 26. května 2019**

**VEDOU:** SYLVA HOMOLOVÁ, MÍRA MUDRIKOVÁ, ALEŠ FEJFUŠA, JANA VAŠÍKOVÁ,  
HENRIETTA MIKLEOVÁ, MARTIN SLANINA A MILAN SUDICKÝ

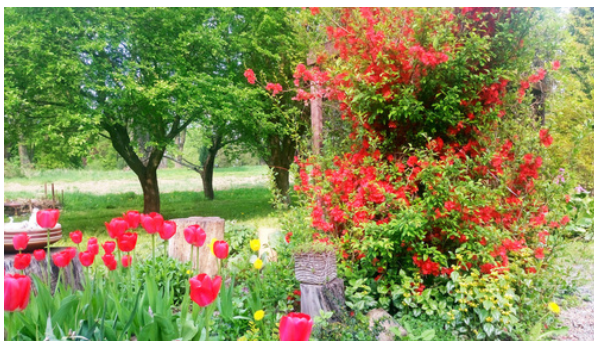
**KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách**

Jaro je spojené s únavou, která nás vede k potřebě očistit tělo a posílit svou energii.

Na jarním semináři s brněnskými cvičiteli se můžete znovu nabít novou energií aktivizujícími ásánami, posilujícím dechovým cvičením, chutnou zdravou stravou a osvěžující procházkou v nádherné přírodě.

Na seminář srdečně zveme všechny cvičence kurzů z JDŽ Brno i dalších měst, kteří mají chuť procvičit své tělo základními i pokročilejšími ásánami a posílit jeho obranyschopnost různými technikami pránajámy.

Přijďte za námi si zacvičit a nabrat novou energii.



- 1 970 Kč při platbě na účet do 17. 5. 2019
- 2 170 Kč při platbě na účet od 17. 5. 2019
- **Příhláška je platná až po uhrazení.**
- Sleva 200 Kč pro důchodce, studenty do 26 let, držitele průkazu ZTP ženy na mateřské a RD

## PROSÍM RESEKTOUJE PRINCIPY ÁŠRAMU

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

- celý objekt je nekuřácký (včetně parku)
- prosím nevnášejte do areálu drogy, alkohol, maso či vejce, a to v jakékoliv 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

Zahájení: v pátek 24. května 2019 v 17.30 večerí.

Ukončení: v neděli 26. května 2019 obědem.

Ubytování: Na posteli v nové budově Ganga, ve 2-3 dvoulůžkových pokojích s vlastní koupelnou nebo v hale na karimatce ve spacáku Vratná záloha na klíč od pokoje je 100 Kč. Muži a ženy jsou ubytováni odděleně.

Stravování: vegetariánská, na zámku

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](http://www.joga.cz/seminar); po provedení registrace vyplníte on-line přihlášku. Přihláška je platná až po provedení platby. Částku uhradte nejpozději dva dny před

Platba na účet: seminářem.

Číslo účtu: 2700438651/2010

Variabilní symbol: **20190507**

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 17. 5. 2019 vracíme celkovou částku od 17. 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](mailto:programy@yoga.cz)

[www.joga.cz/striky](http://www.joga.cz/striky) | [www.facebook.com/AshramStrilky](https://www.facebook.com/AshramStrilky)

**PÁTEK** příjezd a registrace (příjezd po 19.hod hlaste předem)

17.30 – 19.00 večeře a ubytování

19.00 – 21.00 večerní program – úvodní přivítání, cvičení pro uvolnění těla

### **SOBOTA**

06.45 – 8.15 ranní cvičení pro protažení a uvolnění těla

08.30 – 09.15 snídaně

09.30 – 12.30 dopolední program (procházka / cvičení v parku, pránajáma)

12.45 – 14.15 oběd

14.30 – 17.30 odpolední program (procházka / cvičení v parku, pránajáma)

17.45 – 18.45 večeře

19.00 – 21.00 večerní program (povídání, zpívání, meditace)

### **NEDĚLE**

06.45 – 08.15 ranní aktivizační cvičení

08.30 – 09.15 snídaně

10.00 – 12.00 dopolední program

(cvičení ásán + pránajámy venku, případně videopřednáška)

12.00 oběd a odjezd

V případě špatného počasí cvičení v hale.



**SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ STŘÍLKY | Maháprabhudíp ášram**

Zámecká 202, 768 04 Střilky | Tel.: + 420 573 375 113 | [programy@yoga.cz](mailto:programy@yoga.cz)

[www.joga.cz/strilky](http://www.joga.cz/strilky) | [www.facebook.com/AshramStrilky](https://www.facebook.com/AshramStrilky)