



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém Paramhans Swamiho Maheshwaranandy

ČAKRY A MEDITACE

TERMÍN: 18. - 20. listopadu 2016

VEDOU: Sylva Homolová, Míra Mudriková,

Pavel Hlavoň, Aleš Fejfuša, Jana

Hrstková, Jana Vašíková

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Od dávných časů usilovali moudří lidé a světci o poznání přírody a vesmíru, které objevili prostřednictvím svých meditací. Meditace je stav dokonalé soustředěnosti doprovázené odpoutáním se od tělesných smyslů a zastavením víru myšlenek. Meditace je cestou k sebepoznání. Meditace nastává, když se člověk vzdává veškerého chtění, když se otevře bytí a sjednotí se s ním. Systém Jóga v denním životě poskytuje cenné a praktické pokyny k uvolnění těla, dechu, ke koncentraci a meditaci. Vydejte se s námi na tuto cestu k poznání sebe sama.

Seminář je určený pro cvičence kurzů JDŽ Brno, případně účastníky kurzů ve Střílkách a cvičence JDŽ z dalších měst, kteří mají zájem o toto téma.

Zahájení: v pátek 18. listopadu 2016 v 17.30 večerí

Ukončení: v neděli 20. listopadu 2016 obědem

Ubytování: v budově Ganga ve 2-3 lůžkových pokojích s vlastní koupelnou na posteli s povlečením nebo na posteli s vlastním spacákem, nebo v hale na karimatce ve spacáku

Stravování: Restaurace Tilak

Cena: 1870 Kč

Slevy: - 200 Kč při včasné rezervaci a platbě (do 16.11.2016)

- 200 Kč pro důchodce, studenty do 26 let a držitele průkazu ZTP

- 50 Kč za platbu bankovním převodem

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK přijezd a registrace
17.30–19.00 večeře a ubytování
19.00–21.00 večerní program – úvodní přivítání, cvičení pro uvolnění těla

SOBOTA
6.45–8.15 ranní cvičení pro protažení a uvolnění těla
10.00–11.30 přednáška na téma ČAKRY (sádhví Párvatí, dlouholetá žákyně Višvagurudžiho svámího Mahéšvaránandy, autora systému Jóga v denním životě)
11.30–12.30 cvičení Khatu Pranám s koncentrací na čakry
14.00–17.30 odpolední program (cvičení, přednáška, v případě hezkeho počasí procházka)
19.00–21.00 večerní program (meditace, zpívání, koncentrační technika trátek)

NEDĚLE
6.45–8.15 ranní aktivizační cvičení
10.00–12.00 dopolední program (přednáška, povídání, cvičení)
12.00 oběd a odjezd



Program zahrnuje přestávky na jídlo a osobní volno.

DALŠÍ INFORMACE

Ubytování: Ubytování na dvou až třílůžkových pokojích nabízíme do naplnění kapacity. **Vratná záloha na klíč od pokoje je 100 Kč.**

Ženy a muži jsou ubytováni odděleně.

Co si vzít s sebou: Doporučujeme vzít si s sebou karimatku nebo podložku na cvičení, teplé, pohodlné a **volné** oblečení na cvičení a přezůvky. Pokud máte, vezměte si s sebou dandu (podpěru ruky pro pohodlnější cvičení pránajámy).

Jak se přihlásit: on-line přihlášení: na www.joga.cz/strilky pod příslušným programem najdete odkaz „Přihlásit se on-line“. Po provedení registrace vyplňte on-line přihlášku.
emailem: na www.joga.cz/strilky pod příslušným programem najdete odkaz na přihlášku ve wordovém souboru, kterou je třeba vyplnit a poslat na adresu programy@yoga.cz
Přihláška je platná až po zaplacení.

Platba: Platba je možná pomocí internetového bankovníctví nebo poštovními poukázkami typu A a C. Při platbě poukázkou typu C použijte adresu uvedenou v hlavičce tohoto letáku. Pokud platíte později než dva dny před začátkem semináře, vezměte si prosím s sebou ústřížek poštovní poukázky nebo výpis z elektronického bankovníctví, abychom předešli případným nedorozuměním.

Číslo účtu: 2700438651/2010

Variabilní symbol: 20161102

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 16.11.2016 vracíme celkovou částku.

od 17.11.2016 vracíme poplatek za stravu.

SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ | Zámecká 202, 768 04 Střílky | Tel.: +420 573 375 113 | programy@yoga.cz | www.joga.cz/strilky/