



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhans svámího Mahéšvaránandy

*"Je důležité, jaký vztah má žena sama k sobě"....*

## POHODOVÝ TÝDEN

### PRO ŽENY OD 18 DO 108 LET

TERMÍN: 14. - 20. července 2017

VEDOU: Alena Stellnerová a kol.

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Milé ženy,

přijměte pozvání na pohodový relaxační týden, který proběhne ve Střílkách v prostředí zámeckého areálu s nádherným parkem, kouzelnou bylinkovou zahrádkou a spoustou dalších překvapení...

**Co bude na programu?**

Cvičení podle Systému Jóga v denním životě

Cvičení proti bolestem v zádech

Koncentrační a dechová cvičení

Antistresové techniky

*Jóga v denním životě je ucelený systém, který vede všechny úrovně naší bytosti k harmonii.*

Čas bude i na společné tvoření, přednášky o zdravém stravování, jak lépe zvládat stres a také o ženských tématech, atd. Ve volném čase budete mít dostatek prostoru na koupání i výlety (tipy viz 2. strana).



Cena: • 4290 Kč při platbě na účet do 14. 6. 2017 (postel s lůžkovinami)

• 4790 Kč při platbě na účet od 15. 6. 2017 (postel s lůžkovinami)

Sleva: 400 Kč pro důchodkyně, studentky do 26 let, držitelky průkazu ZTP a ženy na mateřské a RD

• Přihláška je platná až po uhrazení

## PROČ BUDEME CVIČIT PODLE SYSTÉMU JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ?

*Všechny techniky mají srozumitelné pokyny pro cvičení, vedené krok za krokem, se speciálními instrukcemi pro určité zdravotní obtíže. Koncepce tohoto Systému přináší postupný a stálý rozvoj, bez ohledu na věk či fyzickou kondici cvičenců. Systém je vhodný pro každého.*

*I když je zcela věrný původní tradici klasické jógy, 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.*



### DALŠÍ INFORMACE

Zahájení: v pátek 14. července 2017 v 17.30 večerí

Ukončení: ve čtvrtek 20. července 2017 obědem

Strava: laktovegetariánská, na zámku

Ubytování: ve dvou až třílůžkových pokojích s vlastní koupelnou v budově Ganga, toto ubytování nabíjíme do naplnění kapacity budovy Ganga. Vratná záloha na klíč od pokoje je 100 Kč.

Co si vzít s sebou: dobrou náladu, karimatku nebo podložku na cvičení, lehký deku nebo meditační šál na přikrytí, pohodlné oblečení na cvičení (nejlépe z přírodních materiálů) a přezůvky.

Tipy na výlety <http://chriby.page.tl/Hora-svat-e2-ho-Klimenta.htm>

Jak se přihlásit: on-line přihlášení: na [www.joga.cz/seminar](http://www.joga.cz/seminar). Po provedení registrace vyplníte on-line přihlášku.

emailem: na [www.joga.cz/strilky](http://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](mailto: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: 2700 438 651/2010

Variabilní symbol: 20170705

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 14. 6. 2017 vracíme celkovou částku

od 15. 6. 2017 vracíme poplatek za stravu