



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámiho Mahéšvaránandy

SÍLA POZITIVNÍHO MYŠLENÍ

víkendový seminář s brněnskými cvičiteli

TERMÍN: 26. - 28. ledna 2018

VEDOU: Mira Mudriková, Jana Hrstková, Aleš Fejfuša, Pavel Hlavoň, Henrieta Mikleová, Jana Vašíková

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Nejen zdravé a silné tělo, ale také pozitivní a silná mysl je základem zdraví. Říká se, že mysl je našim největším přítelem i nepřítelem a sama mysl nám pomáhá uskutečnit náš cíl anebo mu v tom brání. V průběhu celého semináře si budeme povídat o tom, jak učinit naši mysl klidnou, spokojenou a pozitivní, ale především nás čeká příjemné cvičení ásán, pránájámy, meditace a relaxace podle systému Jóga v denním životě.

Přijďte se dozvědět více, těšíme se na vás.

- Zahájení: v pátek 26. ledna 2018 v 17.30 večer
Ukončení: v neděli 28. ledna 2018 obědem
Ubytování: na posteli v nové budově Ganga ve 2-3 lůžkových pokojích s vlastní koupelnou nebo v hale na karimatce ve spacáku
Strava: laktovegetariánská, na zámku
Cena: • 1610 Kč při platbě na účet do 24. 1. 2018 (postel s lůžkovinami)
• 1810 Kč při platbě na účet od 25. 1. 2018
Slevy: 200 Kč pro důchodce, studenty do 26 let, držitele průkazu ZTP a rodiče na mateřské a RD
Kontakt a bližší informace: SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ | Maháprabhudíp ášram | Zámecká 202, 768 04 Střílky | Tel.: +420 573 375 113 | programy@yoga.cz | www.joga.cz/striilky/

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK
od 16:00 příjezd, registrace a ubytování
17.30–19.00 večere
19.00–21.00 večerní program - úvodní přivítání, cvičení, koncentrace na plamen svíčky

SOBOTA
06.45–08.15 ranní cvičení, meditace
08.30–09.15 snídaně
09.30–12.30 dopolední program - přednáška, cvičení
12.45–13.30 oběd
14.30–17.30 odpolední program - relaxace, ásány, pránájáma, meditace
17.45–18.30 večere
19.30–21.00 satsang - večerní povídání, zpívání, meditace

NEDĚLE
06.45–08.15 ranní cvičení, meditace
08.30–09.15 snídaně
09.30–12.00 dopolední program
12.30 oběd a odjezd



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, pohodlné, teplé a volné oblečení na cvičení i sezení, obuv na vycházku a přezůvky.

Jak se přihlásit: **on-line přihlášení:** na www.joga.cz/strilky pod příslušným programem najdete odkaz „Přihlásit se on-line“. Po provedení registrace vyplníte 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: 20180101

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 24.01.2018 vracíme celkovou částku.

od 25.01.2018 vracíme poplatek za stravu.