



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhans svámího Mahéšvaránandy

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

POHODOVÝ PRODLOUŽENÝ VÍKEND PRO ŽENY, ANEB ROZKVÉTÁME S JAREM

TERMÍN: 27. 4. - 1. 5. 2018

VEDOU: Alena Stellnerová a kol.

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Milé ženy, přijměte pozvání na víkendový program, který proběhne v jarem provoněném prostředí Stříleckého zámku s nádherným parkem, kde na vás čeká mnoho překvapení...

Co bude na programu?

- Cvičení podle Systému Jóga v denním životě
- Zdravá strava nejen pro jarní období
- Očistné techniky pro upevnění zdraví
- Zpěv i poslech manter
- Cvičení na podporu vitality
- Cvičení proti bolestem v zádech
- Koncentrační a dechová cvičení
- Antistresové techniky

S sebou: dobrou náladu, podložku na cvičení, lehčí deku nebo meditační šál na přikrytí, pohodlné oblečení na cvičení (nejlépe z přírodních materiálů), přezůvky, obuv do přírody.



- Cena: • 2990 Kč při platbě na účet do 23. 4. 2018 (postel s lůžkovinami)
• 3290 Kč při platbě na účet od 23. 4. 2018 (postel s lůžkovinami)

Přihláška je platná až po uhrazení

- Sleva: • 300 Kč pro důchodkyně, studentky do 26 let, držitelky průkazu ZTP a ženy na mateřské a RD

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

Najdete nás také na Facebooku: <https://www.facebook.com/AshramStrilky/>

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 27. dubna 2018 registrace od 16:00 (17.30 večere)

Ukončení: v úterý 1. května 2018 po obědě

Strava: laktovegetariánská, na zámku

Ubytování: ve dvou až třílůžkových pokojích s vlastní koupelnou v budově Ganga, toto ubytování nabízíme 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. Po provedení registrace vyplníte on-line přihlášku.

emailem: na www.joga.cz/striiky 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: 2700 438 651/2010

Variabilní symbol: 20180402

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 22. 4. 2018 vracíme celkovou částku

od 23. 4. 2018 vracíme poplatek za stravu

Upozornění: V celém areálu platí zákaz kouření, drog, konzumace alkoholu, masa a vajec.

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

Najdete nás také na facebooku: <https://www.facebook.com/AshramStriiky/>