



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém Paramhans Swamiho Maheshwaranandy

ŠANK PRAKŠÁLANA

TERMÍN: **13. – 14. dubna 2018**

VEDE: **Ing. Milan Sudický (Fyzioterapeut)**

KDE: **Maháprabhudíp ášram ve Střílkách**



Během intenzivního semináře se teoreticky i prakticky seznámíte s očistnými, hathajógovými praktikami, které pročistí Vaše tělo i mysl. Hlavní náplní bude provedení techniky Šank prakšálana - očista střev za pomoci slané vody a fyzických cvičení s následnou speciální dietou.

Těšíme se na Vás!

Zahájení: V pátek 13. 4. 2018 registrace od 16:00 (17.30 večere - kompot)

Ukončení: V sobotu 14. 4. 2018 ukončení po obědě

Ubytování: Na posteli v nové budově Ganga, 2-3 lůžkové pokoje s vlastní koupelnou

Stravování: ášramová kuchyně

- Cena:
- 960 Kč při platbě do 11. 4. 2018 (postel s vlastním spacákem)
 - 1160 Kč při platbě od 12. 4. 2018 (postel s vlastním spacákem)
 - Sleva 100 Kč pro důchodce, studenty do 26 let a držitele průkazu ZTP
 - Přihláška je platná až po uhrazení.

Kontakt a bližší informace: SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ STŘÍLKY | Zámecká 202,
768 04 Střílky | Tel.: +420 573 375 113 | programy@yoga.cz |

www.joga.cz/strilky/

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK přijezd a registrace
17.30–19.30 večere a ubytování
19.30–21.00 úvodní přednáška

SOBOTA
7.00–12.30 provedení očištných technik pod dohledem lektora
a lékaře
13.00 ukončení 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, pohodlné a **volné** oblečení na cvičení 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. Pokud platíte později než dva dny před začátkem semináře, vezměte si prosím s sebou výpis z elektronického bankovníctví, abychom předešli případným nedorozuměním.

Číslo účtu: 2700438651/2010

Variabilní symbol: 20180401

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 11. 4. 2018 vracíme celkovou částku
od 12. 4. 2018 vracíme poplatek za stravu

SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ | Zámecká 202, 768 04 Střilky

Tel.: +420 573 375 113 | programy@yoga.cz

www.joga.cz/strilky/