



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhans svámího Mahéšvaránandy

TÝDEN S JÓGOU PRO ŽENY

TERMÍN: 26. července - 2. srpna 2019

VEDOU: Alena Stellnerová a kol.

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Milé ženy,

přijměte pozvání na týden s jógou, který proběhne již potřetí ve Střílkách v prostředí zámeckého areálu s nádherným parkem, bylinkovou zahrádkou plnou vůní a se zdravou stravou. Přijďte se inspirovat.

Jaký bude program?

cvičení podle Systému Jóga v denním životě s ohledem na ženský cyklus

jóga proti bolestem v zádech

antistresové techniky a dechová cvičení

přednášky pro zdraví ženy

výtvarné workshopy a zpěv manter

Pokud počasí dovolí, bude část programu probíhat i venku v parku. Program je dobrovolný a můžete se jednotlivých částí zúčastnit podle vašeho zájmu či nálady. Ve volném čase budete mít dostatek času na výlety.

Těšíme se na setkání s vámi :))



Cena • 5 945 Kč při platbě na účet do 15. 6. 2019 (postel s lůžkovinami)

• 6 145 Kč při platbě na účet od 16. 6. 2019 (postel s lůžkovinami)

Přihláška je platná až po uhrazení

Sleva: • 500 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: Maháprabhudíp ášram Střílky
<https://www.facebook.com/AshramStrilky/>

PÁTEK od 16:00 příjezd a registrace (příjezd po 19hod hlaste předem)
17.30–19.30 večere a ubytování
19.30–21.00 úvodní setkání

SOBOTA-ČTVRTEK celodenní program - jógová cvičení, relaxace, meditace,
6.45–21.30 3 jídla denně, procházky (v případě hezkého počasí),
přednášky, zpívání, čas na osobní volno, výtvarná dílna

PÁTEK
6.45–12.00 rozlučkový dopolední program
12.00–13.00 oběd a ukončení semináře

PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

Rádi bychom, abyste se u nás cítili co nejpříjemněji, proto si dovolujeme

- celý objekt je nekuřácký (včetně parku)
- prosím nevnašejte do areálu drogy, alkohol, maso či vejce, a to v jakémkoliv podobě
- domácí mazlíčky nechte doma či u přátel
- park i objekt je památkově chráněn (není dovoleno nic trhat, řezat, či jinak poškozovat)
- doporučujeme volné pohodlné oblečení z přírodních materiálů zahalující ramena a kolena



DALŠÍ INFORMACE

Ubytování: Ubytování na dvou až třílůžkových pokojích s vlastní koupelnou v budově Ganga nabízíme do naplnění kapacity. Vratná záloha na klíč od pokoje je 100 Kč.

Stravování: Laktovegetariánská strava, tři jídla denně

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

Kde a jak se přihlásit: **Systémové přihlášení:** www.joga.cz/seminar; po provedení registrace vyplníte on-line přihlášku.

Platba na účet: **Přihláška emailem:** www.joga.cz/striilky pod příslušným programem najdete odkaz na přihlášku ve Wordu, kterou je třeba vyplnit a poslat na: programy@yoga.cz

Číslo účtu: Přihláška je platná až po provedení platby. Částku uhradte nejpozději dva dny před seminářem.
2700438651/2010

Variabilní symbol: 20190707

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Sorno: do 19. 7. 2019 vracíme celkovou částku
od 20. 7. 2019 vracíme poplatek za stravu

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

Proč cvičíme dle Systému jóga v denním životě

Systém Jógy v denním životě dává srozumitelné pokyny pro veškerá cvičení a techniky, které jsou vedené krok za krokem, se speciálními instrukcemi pro určité zdravotní obtíže. Koncepte tohoto Systému přináší postupný a stálý rozvoj, bez ohledu na věk či fyzickou kondici cvičenců. Cvičení je vhodné pro každého. I když je zcela věrný původní tradici klasické jógy, Systém je sestaven tak, aby vyhovoval potřebám naší moderní doby. Autorem mistrovského vědeckého systému Jógy v denním životě je paramhans svámi Mahéšvaránanda, který je žijícím následovníkem dlouhé linie uznávaných jogínů.

SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ STŘÍLKY | Maháprabhudíp ášram

Zámecká 202, 768 04 Střilky | Tel.: + 420 573 375 113 | programy@yoga.cz

www.joga.cz/striilky | www.facebook.com/AshramStrilky