



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy

Úvod do jógy II. - 4 cesty jógy

TERMÍN: 14. - 21. července 2019

VEDOU: Míra Mudriková, Jógamitra Vašíková

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Týdenní program je volným pokračováním loňského **Úvodu do jógy**. Je vhodný jak pro úplné začátečníky, tak pro zkušenější cvičence.

Program bude zaměřený na čtyři cesty jógy - rádžajógu (rozvoj skrze cvičení a disciplínu), bhaktijógu (cesta lásky), gjánajógu (cesta poznání) a karmajógu (cesta a rozvoj skrze práci).

Bude obsahovat cvičení, meditace, relaxace a pránájámu (dechová cvičení), kromě toho nás čekají i přednášky, zpívání, práce na zahrádce a procházky.



- 5 945 Kč při platbě na účet do 30. 6. 2019
- 6 445 Kč při platbě na účet od 1. 7. 2019
- **Přihláška je platná až po uhrazení.**
- Sleva 200 Kč pro důchodce, studenty do 26 let, držitele průkazu ZTP, ženy na mateřské a RD

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

PROSÍM, RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU.

Rádi bychom, abyste se u nás cítili co nejpříjemněji, proto si dovoluujeme předložit pár doporučení před cestou:

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



DALŠÍ INFORMACE

Zahájení: v neděli 14. července 2019 v 17.30 večerí

Ukončení: v neděli 21. července 2019 obědem

Ubytování: Na posteli v nové budově Ganga, ve 2-3 dvoulůžkových pokojích s vlastní koupelnou nebo v hale na karimatce ve spacáku. Vratná záloha na klíč od pokoje je 100 Kč. Muži a ženy jsou ubytováni odděleně.

Stravování: vegetariánské, na zámku

Co si vzít s sebou: Karimatku nebo podložku na cvičení, lehčí deku nebo meditační šál na přikrytí, pohodlné oblečení a ponožky na cvičení; přezůvky. Doporučujeme také pohodlnou obuv na procházky.

Kde a jak se přihlásit: Systémové přihlášení: www.joga.cz/seminar; po provedení registrace vyplníte on-line přihlášku. Přihláška je platná až po provedení platby. Částku uhradte nejpozději dva dny před seminářem.

Platba na účet: 2700438651/2010

Variabilní symbol: **20190704**

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 7. 7. 2019 vracíme celkovou částku od 8. 7. 2019 vracíme poplatek za stravu.

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 Jóga v denním životě je paramhans svámí 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/strilky | www.facebook.com/AshramStrilky