



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhans svámího Mahéšvaránandy

DOVOLENÁ S JÓGOU

TERMÍN: 26.7. - 2. 8. 2019

VEDOU: Míra Mudriková

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

HOSTÉ: Rado Hovorka
a fyzioterapeut Milan Sudický

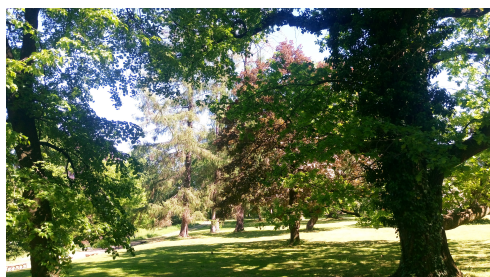


Systém Jóga v denním životě vychází z tisícileté moudrosti a zkušenosti, které může člověk využít pro dobro své i ostatních. Jóga nabízí prostředky, které vedou k nalezení vnitřního míru, štěstí, radosti a tím i zdraví. Při pobytu se seznámíte teoreticky i prakticky s technikami, které přinášejí:

- Odstranění napětí a stresu v těle i mysli
- Získání vitality, energie a tím ozdravení těla
 - Nalezení míru ve své mysli a srdci
 - Pochopení zákonitostí života

a tím možnost navodit pozitivní změny našeho nepříznivého osudu.

Bohatý program obsahuje jógová cvičení (ásány), dechová cvičení (pránájámu), koncentrace, meditace a teoretickou část o filosofii jógy. Celý program se odehrává v klidném a tichém prostředí barokního zámku. **Těšíme se na Vás!**



- Cena: • 5 075 Kč při platbě na účet do 9. 7. 2019
• 5 575 Kč při platbě na účet od 10. 7. 2019
- Sleva: • 500 Kč pro důchodce, studenty do 26 let
a držitele průkazu ZTP

Přihláška je platná až po uhrazení

SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ STŘÍLKY | Zámecká 202, 768 04 Střílky

www.joga.cz/strilky | programy@yoga.cz | Tel.: +420 603 163 230 (St - Ne; 9 - 17.00)

FB: Maháprabhudíp ášram Střílky | www.facebook.com/AshramStrilky

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK od 16:00 přijezd a registrace
17.30–19.30 večere a ubytování
19.30–21.00 úvodní přednáška

SOBOTA–ČTVRTEK celodenní program - jógová cvičení, 3 jídla, výlety,
6.30–21.30 koupání, přednášky, zpívání, otázky a odpovědi,
čas na osobní volno

PÁTEK
6.30–12.00 rozlučkový dopolední program
12.00–13.00 oběd a ukončení semináře

PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

- celý objekt je nekuřácký
- do areálu prosím nevnašete zbraně, alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakémkoliv podobě
- respektujte prosím trvalé obyvatele zámku a jejich soukromí



DALŠÍ INFORMACE

Ubytování: Ubytování na dvou až třílůžkových pokojích v budově zámku nabízíme do naplnění kapacity.

Ženy a muži jsou ubytováni odděleně.

Co si vzít s sebou: Doporučujeme vzít si s sebou karimatku nebo podložku na cvičení, pohodlné a volné oblečení na cvičení a přezůvky. Pokud máte, vezměte si s sebou dandu (podpěru ruky pro pohodlnější cvičení pránajámy). Pohodlnou obuv na procházky.

Jak se přihlásit: on-line přihlášení: na www.joga.cz/seminar. 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 předěsli případným nedorozuměním.

Číslo účtu: 2700438651/2010

Variabilní symbol: 20190706

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 19.7.2019 vracíme celkovou částku

od 22.7.2019 vracíme poplatek za stravu