



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy

Víkendový seminář s brněnskými cvičiteli

Jógou k harmonizaci tělesného, duševního i duchovního zdraví

TERMÍN: 08. - 10. listopadu 2019

VEDOU: brněnští cvičitelé

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

Jógové cvičení přispívá ke zlepšení zdraví a celkově harmonizuje tělo i duši. Pravidelné provádění jógových cviků působí pozitivně na funkci orgánů, dechového i žlázoového systému a významně se podílí na udržení vnitřní rovnováhy a odstranění napětí.

Spokojenost a zdravé sebevědomí jsou základem duševní pohody. Přijďte prožít víkend plný jógových ásán a vnímat účinky zklidňujících relaxačních i meditačních technik.

Seminář je vhodný pro cvičence kurzů JDŽ Brno, případně účastníky kurzů ve Střílkách a cvičence JDŽ z dalších měst, bez rozdílu pokročilosti.



- 1 970 Kč při platbě na účet do 29. 10. 2019
- 2 170 Kč při platbě na účet od 29. 10. 2019
- **Příhláška 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/striilky | www.facebook.com/AshramStrilky

PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY AŠRAMU

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

- celý objekt je nekuřácký (včetně parku)
- prosím nevnášejte do areálu drogy, alkohol, maso či vejce, a to v jakékoliv 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

Zahájení: v pátek 08. listopadu 2019 v 17.30 večeri.

Ukončení: v neděli 10. listopadu 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: vegetariánská, na zámku

Co si vzít s sebou: Karimatku nebo podložku na cvičení, lehčí deku nebo meditační sál 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.

Číslo účtu: 2700438651/2010

Variabilní symbol: **20191107**

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 29. 10. 2019 vracíme celkovou částku od 29. 10. 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/striky | www.facebook.com/AshramStrilky