



Jogový víkendový pobyt - Střílky
Spevňovanie telesného jadra (hlbokého svalstva)
15. 3. - 17. 3. 2019

Správne držanie tela a správny dych



Aktívny jógový pobyt zameraný na **posilňovanie hlbokého svalstva, správne držanie tela a osvojovanie si zdravých pohybových návykov** pomocou tradičného jogového cvičenia, relaxácie, dychového cvičenia a meditácie zo systému **Joga v dennom živote®**. Počas programu sa budeme učiť, ako vedomo ovplyvňovať nesprávne motorické stereotypy, ktoré vedú k vytvoreniu svalovej nerovnováhy a môžu spôsobovať bolesti chrbta a kĺbov. Vysvetlíme si taktiež základy plného jogového dychu. Súčasťou pobytu bude aj rozprávanie o Skrytých silách v človeku a pôsobení energetických centier - čakier na našu psychickú pohodu a fyzické zdravie.

Príďte a načerpajte novú energiu, vitalitu a inšpiráciu v krásnom prostredí jogového strediska — Maháprabhudíp Ášram — v Střílkach na Morave. Presne to, čo potrebuje vaše telo a myseľ.

Pobyt je určený pre všetkých záujemcov o jogu, príležitostných jogových nadšencov, ako aj pre tých, ktorí s jogou nemajú žiadne skúsenosti. Pre účasť na pobyte a cvičeniach nie je potrebná predošlá skúsenosť s cvičením jogy.

Prihlasovanie: seminare@jogavdennomzivote.sk (až do obsadenia plnej kapacity).

Lektor: Rado Hovorka

Miesto konania: Maháprabhudíp Ášram, Zámecká 202, 768 04 Střílky, Česká republika



TERMÍN, CENY, FIRST MOMENT

Termín pobytu:

Víkend od 15. 3. do nedele 17. 3. 2019

ZÁKLADNÉ CENY	
Ubytovanie (lôžko v dvoj- a troj- izbe)	
1/2	1/3
120 euro	105 euro

Ceny sú kalkulované pre 1 osobu v dvojlôžkovej (1/2) alebo trojlôžkovej (1/3) izbe.

Zvýhodnené ceny pre deti:

Dieťa 11 – 15 r. Cena 50% z ceny podľa výberu izby.

Dieťa do 10 r. Cena 25% z ceny podľa výberu izby.

Dieťa do 3 r.: Bez nároku na lôžko zadarmo

Zvýhodnené ceny pre rodiny s deťmi:

V prípade požiadavky vypracujeme pre rodiny s deťmi individuálnu cenovú ponuku.

FIRST MOMENT ponuka:

Ceny FIRST MOMENT platia pri záväznej objednávke do 7. 3. 2019.

FIRST MOMENT PONUKA (ceny platné do 7. 3. 2019)	
Ubytovanie (lôžko v dvoj- a troj- izbe)	
1/2	1/3
100 euro	85 euro

Storno podmienky:

- 4 dni pred nástupom na pobyt 40%k
- 1 deň pred nástupom na pobyt 80%

Organizátor:

Slovenská únia Joga v dennom živote a Sdružení JDŽ Střílky

Informácie: Mobil 0911 342 762, E-mail rado.hovorka@JogavDennomZivote.sk

www.jogavdennomzivote.sk

Prihlasovanie: seminare@JogavDennomZivote.sk

PRIHLASOVANIE

Prihlasovanie je možné mailom na seminare@JogavDennomZivote.sk

Platba je možná iba bankovým prevodom. Kapacita ubytovania na posteliach je limitovaná.

Organizátor má právo odmietnuť prihlášky v prípade zaplnenia kapacity ubytovania.

V CENE JE ZAHRNUTÉ

- 2 x Ubytovanie v 2-posteľovej alebo 3-posteľovej izbe s plnou penziou
- 3 x Workshop
- 2 x Ranné cvičenie jogy
- 2 x Večerné rozprávanie o joge
- 1 x Jogová relaxácia - joganidra

CHECK-IN / OUT:

- CHECK-IN: v piatok 15. 3. 2019, je ubytovanie možné od 15.00 hod.
- CHECK-OUT: v nedeľu 17. 3. 2019 je potrebné uvoľniť izby do 13.00 hod.

Ubytovanie v izbe podľa výberu:

- všetky izby majú vlastnú kúpeľňu a sociálne zariadenie; ubytovanie zodpovedá štandardom v hosteloch, je príjemné a čisté

Stravovanie – plná penzia:

- vegetariánske raňajky, obedy a večere (v prípade záujmu o vegánsku stravu, uveďte túto požiadavku do poznámky pri objednávke)
- v cene je aj večera v deň príchodu po registrácii, v deň odjazdu raňajky a obed

Program Joga v dennom živote®:

- program bude počas celého pobytu zameraný na regeneráciu, aktívny oddych a tiež na prehĺbenie praktických a teoretických znalostí o joge; priestor bude aj na otázky účastníkov, individuálny prístup a rozprávanie o rôznych témach
- 3x workshop (1 x 90 min., 2 x 120 min.)
- 2x ranné skupinové cvičenie jogy, vrátane relaxácie, pránajámy – dychového cvičenia a meditácie (90 min.)
- 2x večerné rozprávanie o joge - satsang (60 – 90 min.)
- 1x joganidra – hĺbková relaxácia (min. 30 min.)
- pránajáma v prírode a aktívna prechádzka
- cvičenia, workshopy a večerné programy budú prebiehať pod vedením skúsených lektorov Jogy v dennom živote®

BONUSY:

- uvítací balíček od Naturshop.sk
- parkovanie zadarmo
- wi-fi pripojenie na internet zadarmo

MAHÁPRABHUDÍP ÁŠRAM

Maháprabhudíp ášram je najväčšie jógové centrum v Strednej Európe, kde sa cvičí podľa systému Jóga v dennom živote. Všetkým záujemcom o zdravší spôsob života a harmonický rozvoj osobnosti ponúka kurzy jógy a semináre, kurzy očistných techník, kurzy vegetariánskeho varenia, kurzy ajurvédy a tiež programy pre deti. V ášrame sa nachádza veľký jablonoňový sad, rozsiahle zeleninové záhony a skleník, kde sa nepoužívajú chemické hnojivá ani postrek.