



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy

Podzimní víkend s jógou pro ženy

Poslední stébla z léta podzim v mých dlaních s vůní zimy pomalu splétá...

TERMÍN: 25. - 27. ŘÍJNA 2019

VEDOU: Alena Stellnerová a kol.

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Milé ženy,

přijměte opět pozvání do střílečského ášramu, kde již posedmé společně upředeme seminář plný pohody a radosti z tvoření

Společně procítíme podzimní náladu a naučíme se přijmout hluboké poselství tohoto období.

Získaná inspirace vás bude provázet po celé období krátkých dní.

Co bude dále na programu?

- ranní a odpolední cvičení podle Systému jóga v denním životě
- jóganidra - hluboká relaxace, dechové techniky
- výtvarný workshop
- přednášky pro zdraví ženy a podzimní období

Vychutnáme si čerstvě připravené vegetariánské jídlo. Budete mít možnost prožít vzácné chvíle klidu a ticha v parku a bylinkové zahrádce. Program je dobrovolný.

Cena • 2170 Kč při platbě na účet do 14. 10. 2019 (postel s lůžkovinami)

• 2370 Kč při platbě na účet od 14. 10. 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



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

Těšíme se na vás

Za tým lektorek Alena Stellnerová

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 přijezd a registrace (příjezd po 19. hod hlase předem)
17.30–19.30 večeře a ubytování
19.30–21.00 úvodní setkání

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

NEDELE
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, lehký 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 vyplňte on-line přihlášku.

Platba na účet: **Přihláška emailem:** www.joga.cz/strilky 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: 20191003

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 14. 10. 2019 vracíme celkovou částku
od 14. 10. 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

Všechny techniky mají srozumitelné pokyny pro cvičení, 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. Systém je vhodný pro každého.

I když je zcela věrný původní tradici klasické jógy, 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