



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy

Víkendový seminář s brněnskými cvičiteli

AKTIVIZACE PRÁNY

TERMÍN: 17. - 19. dubna 2020

VEDOU: brněnští cvičitelé

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

Prána je čistá energie, která přináší tělu vitalitu a zdraví. Je všeprostupující kosmickou energií, naplňující celý vesmír. Cvičením jógových ásán a prováděním technik dechového cvičení aktivizujeme proudění prány v našem těle.

Přijměte pozvání brněnských cvičitelů na víkend plný intenzivního cvičení, technik pránajámy, koncentrace i meditace. Seminář je vhodný pro začátečníky i pokročilejší cvičence kurzů JDŽ nejen z Brna. Součástí semináře je i procházka a přednášky na dané téma.



- 1 970 Kč při platbě na účet do 31. 3. 2020
- 2 170 Kč při platbě na účet od 1. 4. 2020
- **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 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 17. dubna 2020 v 17.30 večer.

Ukončení: v neděli 19. dubna 2020 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 šál na přikrytí, pohodlné oblečení a ponožky na cvičení; přezůvky. Doporučujeme také pevnou obuv a vhodné oblečení na procházku.

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: **2020417**

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 10. 4. 2020 vrátíme celkovou částku od 11. 4. 2020 vrátíme 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 Jógy 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