



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

Systém Paramhans Swamiho Maheshwaranandy

# ŠANK PRAKŠÁLANA

**TERMÍN: 24. – 25. dubna 2020**

**VEDE: Milan Sudický (Fyzioterapeut)**

**KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách**



Během intenzivního semináře se teoreticky i prakticky seznámíte s očištnými, hathajógovými praktikami, které pročistí Vaše tělo i mysl. Hlavní náplní bude provedení techniky Šank prakšálana - očista střev za pomoci slané vody a fyzických cvičení s následnou speciální dietou.



### Cena

- 1200 Kč při platbě do 10. 4. 2020
- 1400 Kč při platbě od 21. 4. 2020

### Sleva

- 100 Kč pro důchodce, studenty do 26 let a držitele průkazu ZTP
- Přihláška je platná až po uhrazení.

Účast na pátečním teoretickém úvodu je pro nové účastníky povinná.

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

Tel.: +420 573 375 113 | [programy@yoga.cz](mailto:programy@yoga.cz) | [www.joga.cz/strilky/](http://www.joga.cz/strilky/)

FB: Maháprabhudíp ášram Střílky | [www.facebook.com/AshramStrilky](https://www.facebook.com/AshramStrilky)

## RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK    příjezd a registrace  
17.30–19.30    večere a ubytování  
19.30–21.00    úvodní přednáška

SOBOTA  
7.00–12.30    provedení očištných technik pod dohledem lektora a lékaře  
13.00    ukončení a odjezd

## PRAVIDLA ÁŠRAMU

- celý objekt, včetně parku, je nekuřácký
- do objektu není povoleno vnášet alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakékoliv podobě
- zákaz vstupu se zbraněmi
- do objektu není možné dovést žádná zvířata
- respektujte prosím noční klid (22.00 - 6.00)
- není povoleno pořizování fotografií či videí



## DALŠÍ INFORMACE

**Ubytování:** Ubytování na dvou až třílůžkových pokojích nabízíme do naplnění kapacity. **Vratná záloha na klíč od pokoje je 100 Kč.**  
Ženy a muži jsou ubytování odděleně.

**Důležité:** Kurz není určen osobám mladším 18-ti let.

**Jak se přihlásit:** *on-line přihlášení:* na [www.joga.cz/strilky](http://www.joga.cz/strilky) pod příslušným programem najdete odkaz „Přihlásit se on-line“. Po provedení registrace vyplníte on-line přihlášku.  
*emailem:* na [www.joga.cz/strilky](http://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](mailto:programy@yoga.cz).

Přihláška je platná až po zaplacení.

**Platba:** Platba je možná pomocí internetového bankovníctví nebo poštovními poukázkami typu A a C. Pokud platíte později než dva dny před začátkem semináře, vezměte si prosím s sebou výpis z elektronického bankovníctví, abychom předešli případným nedorozuměním. **Platba na místě bude navýšena o manipulační poplatek 100 Kč.**

Číslo účtu: 2700438651/2010

Variabilní symbol: 20202404

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 10. 4. 2020 vracíme celkovou částku  
od 11. 4. 2020 vracíme poplatek za stravu