



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy

Cesta k sobě

TERMÍN: 26. - 28. ČERVNA 2020

VEDOU: Jógamitra Vašíková, Sangam Vašíková

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Můžete se těšit na návrat k harmonii

**prostřednictvím cvičení ásán, pránájámy ze Systemu Jóga v denním životě tak,
abychom byli v klidu, pohodě a sami sebou.**

Pobyt je určen pro pokročilejší zájemce.

**Připomeneme si takové techniky jako je Ašvini mudra, Múla bandha, Agnisára krija
a podle času a počasí nebude chybět procházka nebo karmajóga na zahradě.**

Cena • 1 970 Kč při platbě na účet do 21. 6. 2020 (postel s lůžkovinami)
• 2 170 Kč při platbě na účet od 22. 6. 2020 (postel s lůžkovinami)

Přihláška je platná až po uhrazení

Sleva: • 200 Kč pro důchodkyně, studentky do 26 let, držitelky průkazu
ZTP a ženy na mateřské a RD

**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/>**

PROGRAM

Cvičení podle Systému Jóga v denním životě a praktické přednášky k danému tématu.

Vychutnáte si čerstvě připravené vegetariánské pokrmy.

Nebude chybět rovněž procházka v Chříbech či karmajóga na bylinké zahradě

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 ve dvouložkových pokojích se společnou koupelnou na chodbě v budově barokního zámku. Vratná záloha na klíč od pokoje je 100 Kč.
- Stravování: Laktovegetariánská strava, tři jídla denně

Co si vzít s sebou: 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: www.joga.cz/seminar; po provedení registrace lze vyplnit on-line přihlášku.

Přihláška je platná až po provedení platby. Částku uhradte nejpozději dva dny před seminářem.

Číslo účtu: 2700438651/2010

Variabilní symbol: 20200608

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 21. 6. 2020 vracíme celkovou částku

od 22. 6. 2020 vracíme poplatek za stravu

tipy na výlety: <http://chriby.page.tl/Hora-svat-e2-ho-Klimenta.htm>

Proč budeme cvičit podle Systému jóga v denním

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/stريلky | www.facebook.com/AshramStrilky