



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy

JAK ZVLÁDAT STRES?

"Dnešní doba je dobou soupeření a soutěžení. To v lidech vyvolává stres a různé zdravotní problémy."

TERMÍN: 24. - 26. LEDNA 2020

VEDOU: Alena Stellnerová

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

Zdraví však nelze získat ani udržet, pokud trpíme stresem, jsme-li nervózní a neklidní, je náš život nešťastný a plný problémů." (Svámí Mahéšvaránanda, Jóga proti bolestem v zádech a Moje poselství).

Přijměte pozvání na antistresový víkendový workshop,
který proběhne v prostředí stříleckého zámku.

Během se semináře dostanete odpovědi nejen na tyto otázky:

- Jaké jsou příčiny stresu? Jak reagujeme na stres?
- Antistresové techniky nebo pilulky?
- Máme možnost se v současné hektické době zbavit stresu a prožívat vnitřní klid?

Jak se budete cítit po kurzu?

- vzroste vaše sebevědomí v důsledku správného držení těla.
- prohloubí se vaše schopnost správně se uvolnit.
- zlepší se stav vašeho kardiovaskulárního systému.
- prohloubí se vaše koncentrace, procítíte účinky nejen v tělesné rovině.
- zlepší se funkce těch orgánů, které byly oslabeny nevhodným držením těla.

Cena • 1 970 Kč při platbě na účet do 14. 1. 2020 (postel s lůžkovinami)

• 2 170 Kč při platbě na účet od 14. 1. 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.

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 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

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: 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 vyplníte on-line přihlášku.

Platba na účet: **Přihláška emailem:** www.joga.cz/stريلky 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: 20202401

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 14. 1. 2020 vracíme celkovou částku

od 14. 1. 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