



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy

Jarní obnovení energie

„Pro plnohodnotný život je důležité, jaký vztah má žena sama k sobě“
workshop pro ženy

TERMÍN: 30. DUBNA - 3. KVĚTNA 2020

VEDOU: Alena Stellnerová a kol.

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Milé ženy,

přijměte pozvání na prodloužený víkend, který proběhne v areálu Stříleckého zámku s nádherným parkem.

Během semináře se zbavíme se všeho nepotřebného, provedeme jarní úklid a přijmeme novou energii.

Dozvíte se, jak se pomocí jógových technik můžete zbavit či předejít obtížím, které mohou potkat každou ženu.

Seminář je určen pro ženy všech věkových kategorií k lepšímu pochopení nejen sebe samých, ale i ostatních žen.

Co bude na programu?

- očištné techniky pro upevnění zdraví
- cvičení podle Systému jóga v denním životě s ohledem na ženské potíže v různých fázích života ženy
- koncentrační a dechová cvičení, antistresové techniky, jóganidra a zpěv manter
- dozvíme se, jaká je vhodná strava pro jarní období
- vycházka do přírody

Cena: • 2 950 Kč při platbě na účet do 23. 4. 2020 (postel s lůžkovinami)
• 3 150 Kč při platbě na účet od 24. 4. 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

PROGRAM

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

Vychutnáte si čerstvě připravené vegetariánské pokrmy.

DETI

Dívky od 15 do 18 let pouze v doprovodu matky nebo babičky.

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/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: 2020401

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 23. 4. 2020 vracíme celkovou částku

od 24. 4. 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/strilky | www.facebook.com/AshramStrilky