



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhans svámího Mahéšvaránandy

Podzimní víkend s jógou

TERMÍN: 28. října - 31. října 2021

VEDE: Svámí Mantrapurí a kol. cvičelů

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Přijedte si odpočinout, načerpat energii a harmonii do jógového centra na úpatí Chřibů obklopeného krásným anglickým parkem se staletými stromy, rybníky, ovocným sadem a biozahradou.

Zaměříme se na cvičení a techniky, které nás zbavují napětí a stresu, stimulují imunitní systém a zklidní naši mysl. Věnovat se budeme také relaxaci, koncentraci a meditaci.

Program si zpestříme vycházkami do čisté přírody blízkých Chřibů. K regeneraci těla a mysli přispěje s láskou připravená vegetariánská strava převážně z bioproduktů místních farmářů.

Cena: • 2 790 Kč při platbě na účet do 25. 10. 2021

• 3 290 Kč při platbě na účet od 26. 10. 2021

Přihláška je platná až po uhrazení

Sleva:

• 200 Kč pro důchodce, studenty do 26 let, držitele průkazu ZTP a ženy a muže na mateřské a RD

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

www.joga.cz/strilky | programy@yoga.cz | Tel.: +420 603 163 230 (St - Ne; 9 - 17.00)

FB: Maháprabhudíp ášram Střílky | 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 dooleno nic trhat, řezat, či jinak poškozovat)
- doporučujeme volné pohodlné oblečení z přírodních materiálů zahalující ramena a kolena



DALŠÍ INFORMACE

Zahájení: v čtvrtek 28. října 2021 v 17.30 večer.

Ukončení: v neděli 31. října 2021 obědem.

Ubytování: Na posteli v budově zámku, ve 2-3 dvoulůžkových pokojích s koupelnou na chodbě. Muži a ženy jsou ubytování 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 pohodlnou obuv na procházky.

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: **20211001**

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 25.10. 2021 vracíme celkovou částku od 26. 10. 2021 vracíme 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 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