



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy

Jóga pro uvolnění napětí a stresu

TERMÍN: 4. - 6. 11. 2022

VEDOU: Ing. Marek Šmucar

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Strávíme příjemný podzimní víkend na krásném místě na Moravě se cvičením ásán, pránájámy a meditace sebedotazováním se zaměřením na uvolnění napětí a stresu.

K tomu přidáme i zpívání manter a jejich procítění, jeden z nejjednodušších způsobů, jak uvolnit napětí a stres.

Bydlet budeme přímo na zámku kde máme zajištěnou vegetariánskou stravu.

Začínáme páteční večerí a končíme nedělním obědem.

Těším se na VÁS 😊 Marek



Cena:

- 1 637 Kč při platbě na účet do 30. 10. 2022
- 1 937 Kč při platbě na účet od 31. 10. 2022

Přihlášení: www.joga.cz/strilky
Přihláška je platná až po jejím uhrazení.

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/>