

## RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

ČTVRTEK od 16.00	příjezd a registrace
17.30–19.30	večeře a ubytování
19.30–21.00	úvodní přednáška
PÁTEK - SOBOTA	celodenní program - jógová cvičení, 3 jídla, výlety, přednášky, zpívání, otázky a odpovědi, čas na osobní volno
NEDĚLE	rozlučkový dopolední program
6.30–12.00	oběd a ukončení semináře



## PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

- celý objekt je nekuřácký
- do areálu prosím nevnašete zbraně, alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakémkoliv podobě
- respektujte prosím trvalé obyvatele zámku a jejich soukromí

## DALŠÍ INFORMACE

Ubytování: Ubytování ve dvoulůžkových pokojích v nové hale Ganga. Ženy a muži jsou ubytováni odděleně.

**Co si vzít s sebou:** Doporučujeme vzít si s sebou karimatku nebo podložku na cvičení, pohodlné a volné oblečení na cvičení a přezůvky. Pokud máte, vezměte si s sebou dandu (podpěru ruky pro pohodlnější cvičení pránajámy). Pohodlnou obuv na procházky.

Jak se přihlásit: on-line přihlášení: na [www.joga.cz/seminar](http://www.joga.cz/seminar).  
Po provedení registrace vyplníte on-line přihlášku.  
Přihláška je platná až po zaplacení.  
Pokud platíte později než dva dny před začátkem semináře, vezměte si prosím s sebou výpis z elektronického bankovníctví, abychom předešli případným nedorozuměním.  
do 20.10.2022 vrátíme celkovou částku  
od 26.10.2022 vrátíme poplatek za stravu

Platba: Na základě automaticky vygenerovaných informací zaslaných e-mailem.