



Harmonie těla, mysli a duše

OBNOVENÍ ENERGIE

dovolená s jógou pro ženy

sobota 23. července 2022 – pátek 29. července 2022



„Je důležité, jaký vztah má žena sama k sobě.“

Milé ženy, přijměte pozvání na týden s jógou, který opět proběhne ve Střílkách v prostředí zámeckého areálu s nádherným parkem, bylinkovou zahrádkou plnou vůní a se zdravou vegetariánskou stravou.

Programem Vás provedou Alena Stellnerová, Zuzka Veselá, Jitka Blahůšková a další.

CO BUDE NA PROGRAMU?

- cvičení podle Systému Jóga v denním životě s ohledem na ženský cyklus,
- jóga proti bolestem v zádech,
- antistresové techniky a dechová cvičení,
- přednášky pro zdraví ženy atd.,
- výtvarný workshop a zpěv manter,
- zdravá strava v teorii i praxi.

Jóga v denním životě je ucelený systém, který vede všechny úrovně naší bytosti k harmonii a je vhodný pro všechny věkové kategorie. 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 systému Jóga v denním životě je paramhans svámí Mahéšvaránanda, který je žijícím následovníkem dlouhé linie uznávaných jogínů.

Prosím, přihlašte se do 20. července 2022.
Cena při zaplacení do 20. července: 9 180 Kč
Cena při zaplacení po 20. červenci: 9 680 Kč

S SEBOU: dobrou náladu, podložku na cvičení, lehký deku nebo meditační šál na přikrytí, pohodlné oblečení na cvičení (nejlépe z přírodních materiálů), přezůvky.