



JÓGA A ČTYŘI DRUHY ZDRAVÍ

prodloužený víkend s jógou

čtvrtek 16. června – neděle 19. června 2022



„Fyzická síla je omezená, duševní síla nemá hranice.“

Rádi bychom vás pozvali na prodloužený víkend s jógou, který proběhne v areálu Stráženského zámku s nádherným parkem. Během semináře se naučíme, jak pomocí jógové praxe můžeme zlepšit nejen fyzické zdraví, ale i další úrovně své bytosti.

Alena Stellnerová a kolektiv

CO BUDE NA PROGRAMU?

- cvičení a techniky podle Systému jóga v denním životě pro zdraví a kondici,
- koncentrační a dechová cvičení, relaxační techniky, jóganidra a zpěv manter,
- teorie a praxe na téma zdraví, stravování a pozitivní přístup k životu,
- vycházka do přírody.

Prosím, přihlašujte se do 14. června 2022.

Cena při zaplacení do 14. června: 3 956 Kč

Cena při zaplacení po 14. červnu: 4 456 Kč

PROČ BUDEME CVIČIT PODLE SYSTÉMU JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ?

Koncepce tohoto systému přináší postupný a stálý rozvoj, bez ohledu na věk či fyzickou kondici cvičenců. Systém věrný původní tradici klasické jógy je vhodný pro každého a vyhovuje potřebám naší moderní doby. Autorem mistrovského vědeckého systému Jóga v denním životě je paramhans svámí Mahéšvaránanda, který je žijícím následovníkem dlouhé linie uznávaných jogínů.

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