



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy

# Sankalpa

(předsevzetí)  
mocný vnitřní nástroj

VÍKEND S JÓGOU  
28. 1.–30. 1. 2022

Programem Vás provede:  
Alena Stellnerová a kol.

*Celý vesmír  
spočívá na naději  
a drží pohromadě  
láskou.*



Srdečně Vás zveme na víkend s jógou, který proběhne v areálu Stráženského zámku. Během společných cvičení rozproudíme energii i v čase hluboké zimy.

### CO BUDE NA PROGRAMU?

- Budeme mít čas rozjímat o tom, jakého cíle bychom v józe i v životě rádi dosáhli.
- Jaká budou vaše předsevzetí pro rok 2022 či další roky vašeho života?
- Ranní a odpolední jógová cvičení podle Systému jóga v denním životě, koncentrační, relaxační a dechová cvičení, jóganidra a zpěv manter.

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

### 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. System 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.

Prosím, přihlašujte se do termínu **26. 1. 2021**  
Cena při zaplacení do termínu 26. 1. 2021: **2 790 Kč**  
Cena při zaplacení po termínu 26. 1. 2021: **3 290 Kč**