



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla mysli a duše

### System paramhans svámího Mahéšvaránandy



### Dovolená s jógou a turistikou ve Střílkách

Jóga v denním životě Ostrava, z.s. vás zve na jubilejní, 20. ročník akce Dovolená s Jógou a turistikou, tentokrát opět ve **Střílkách se svámí Párvatí**.

Cvičení povedou zkušení cvičitelé RNDr. Petr Kucharčík a Ing. Karel Ondruch. Na program budou tělesná, dechová a meditační cvičení.

Mimořádným zážitkem budou přednášky **svámí Párvatí**, dlouholeté žákyně **višvagurudžího svámího Mahéšvaránandy** na téma **Jama a Nijama**. Můžeme rovněž očekávat i nějaké překvapení.

**Termín:** 10. 9. – 16. 9. 2022

**Zahájení:** v sobotu 10. 9. večer v 18:00

**Ukončení:** v pátek 16. 9. obědem

**Ubytování:** Hala Ganga ve dvou a třílůžkových pokojích se sociálním zařízením po 2 osobách.

**Strava:** Vegetariánská plná penze

**Cena:** 5700,- Kč platí pro přihlášky do 29.7.

6100,- Kč platí pro přihlášky po 29.7.

**Cena zahrnuje:** ubytování, stravování, jógový program a rekreační poplatek.

**S sebou:** cvičební úbor, přezůvky, podložku ke cvičení, a to nejdůležitější dobrou náladu (kytara nebo jiný hudební nástroj vítán)

**Doprava:** **Vlastním autem** – až na místo s dostatečnou kapacitou parkování

**Vlakem a autobusem viz IDOS**

**Přihlášky:** zasílejte na adresu organizátora co nejdříve!

Přihláška je platná až po zaplacení zálohy.

**Organizátor:** Karel Ondruch, Kosmická 1565/7, 708 00, Ostrava – Poruba

Tel: 737 867 830, E-mail: [krisnapuri@seznam.cz](mailto:krisnapuri@seznam.cz)

**Záloha:** 2000,- Kč uhradte nejpozději do 29.7. na účet č: 0072602123/0800.

**Doplatek:** 3700,- Kč nebo 4100,- Kč uhradte nejpozději při prezentaci na místě.

**Neváhejte, snažte se využít možnost pobytu v nádherné přírodě s pozitivně laděnými lidmi!!!**

Za JDŽ Ostrava, z. s. Ing. Jiří Zavadil