

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK	od 16.00	příjezd a registrace
	17.30–19.30	večeře a ubytování
	19.30–21.00	přivítání a úvodní setkání
SOBOTA	6.30- 21.00	celodenní program - jógová cvičení, tři jídla, procházka, povídání, zpívání, výtvarné tvoření, čas na osobní volno
NEDĚLE	6.30- 13.00	dopolední program - jógová cvičení, společné sdílení a ukončení semináře, oběd

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 vícelůžkových pokojích na zámku se sociálním zařízením na chodbě.

Co si vzít s sebou: **Doporučujeme vzít si s sebou karimatku nebo podložku na cvičení, pohodlné a volné oblečení na cvičení, přezuvky a pohodlnou obuv na vycházky.**

Jak se přihlásit: on-line přihlášení: na 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.

Platba: do 15.5. vracíme celkovou částku
od 16.5. vracíme pouze částku za stravu
Na základě automaticky vygenerovaných informací zaslaných na vaši e-mailovou adresu.