

SOBOTA od 16:00	příjezd a registrace (příjezd po 19hod hlasse předem)
17.30–19.30	večeře a ubytování
19.30–21.00	úvodní setkání
NEDĚLE – ČTVRTEK	celodenní program - jógová cvičení, jóganidra,
7.00–21.30	pranajáma - dechové techniky, meditace, 3 jídla, přednášky, výlet, čas na osobní volno
PÁTEK	
7.00–12.00	rozlučkový dopolední program
12.00–13.00	oběd a ukončení semináře

PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY AŠRAMU

Rádi bychom, abyste se u nás cítili co nejpříjemněji, proto si dovolujeme

- celý objekt je nekuřácký (včetně parku)
- do areálu prosím nevnášejte zbraně, alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakékoliv podobě
- domácí mazlíčky nechte doma či u přátel
- doporučujeme volné pohodlné oblečení zahalující ramena a kolena
- respektujte prosím noční klid (22.00 - 6.00)
- není povoleno pořizování fotografií či videí



DALŠÍ INFORMACE

Ubytování: Ubytování na vícelůžkových pokojích barokního zámku se společnou koupelnou na chodbě. Ženy a muži jsou ubytování oddělené (vyjímkou pouze v případě rodiny s dětmi).

Stravování: Laktovegetariánská strava, tři jídla denně.

Co si vzít s sebou: Karimatku nebo podložku na cvičení, lehčí deku nebo meditační šál na přikrytí, pohodlné oblečení na cvičení (nejlépe z přírodních materiálů) a přezůvky. Doporučujeme také pohodlnou obuv na procházky.

Kde a jak se přihlásit: **Systémové přihlášení:** www.joga.cz/seminar; po provedení registrace vyplňte on-line přihlášku. **Přihláška emailem:** www.joga.cz/striilky pod příslušným programem najdete odkaz na přihlášku ve Wordu, kterou je třeba vyplnit a poslat na: programy@yoga.cz

Platba na účet: Přihláška je platná až po provedení platby. Částku uhradte nejpozději dva dny před seminářem.

Číslo účtu: 2700438651/2010

Variabilní symbol: 20230707

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 18. 6. 2023 vracíme celkovou částku
od 19. 6. 2023 vracíme poplatek za stravu

Proč cvičíme dle Systému jóga v denním životě

I když je zcela věrný původní tradici klasické jógy, je sestaven tak, aby vyhovoval potřebám naší moderní doby. Autorem mistrovského vědeckého systému Jóga v denním životě je paramhans svámí Mahéšvaránanda, který je žijícím následovníkem dlouhé linie uznávaných jogínů.

Všechny techniky mají srozumitelné pokyny pro cvičení, vedené krok za krokem, se speciálními instrukcemi pro určité zdravotní obtíže. Koncepce tohoto Systému přináší postupný a stálý rozvoj, bez ohledu na věk či fyzickou kondici cvičenců. Systém je vhodný pro každého.