

- SOBOTA od 16:00 přijezd a registrace (příjezd po 19hod hlaste předem)
 17.30–19.30 večere 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 ĀŠRAMU

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



DALŠÍ INFORMACE

- Ubytování: Ubytování na dvou až třílůžkových pokojích s vlastní koupelnou v budově Ganga nabízíme do naplnění kapacity. Vratná záloha na klíč od pokoje je 100 Kč.
 Ženy a muži jsou ubytování oddělené (vyjímka pouze v případě rodiny s dětmi).
- Stravování: Veganská 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/strišky 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: 20230701
 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.