

## 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, přednáška, zpívání, otázky a odpovědi 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 nevnášíte zbraně, alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakékoliv podobě
- respektujte prosím trvalé obyvatele zámku a jejich soukromí



## DALŠÍ INFORMACE

**Ubytování:** Ubytování ve vícelůžkových pokojích na zámku se sociálním zařízením na chodbě. Ženy a muži jsou ubytováni odděleně.

**Co si vzít s sebou:** Doporučujeme vzít si s sebou karimatku nebo podložku na cvičení, pohodlné a volné oblečení na cvičení a přezůvky. Pokud máte, vezměte si s sebou dandu (podpěru ruky pro pohodlnější cvičení pránajámy). Pohodlnou obuv na procházky.

**Jak se přihlásit:** on-line přihlášení: **na [www.joga.cz/seminar](http://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 14.11. 2023 je cena semináře včetně slevy za včasnou platbu 1850 Kč  
od 15.11. 2023 je cena semináře 2150 Kč

Na základě automaticky vygenerovaných informací zaslanych na vaši e-mailovou adresu.