



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhans svámího Mahéšvaránandy

Jóga pro uvolnění napětí a stresu

TERMÍN: **17. - 19.11. 2023**

VEDE: **Marek Šmucar**

KDE: **Maháprabhudíp ášram Střilky**



Strávíme příjemný podzimní víkend na krásném místě na Moravě se cvičením ásán, pránájámy a meditace sebedotazováním se zaměřením na uvolnění napětí a stresu. K tomu přidáme i zpívání manter a jejich procítění, jeden z nejjednodušších způsobů, jak uvolnit napětí a stres. Bydlet budeme přímo na zámku kde máme zajištěnou čerstvou vegetariánskou stravu. Začínáme páteční večeří a končíme nedělním obědem. Těším se na vás! Marek



Cena: **1 850 Kč** při platbě na účet do 14. 11. 2023
2 150 Kč při platbě na účet od 15. 11. 2023

Přihlášení: **www.joga.cz/strilky**

Kontakt: SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ STŘÍLKY | Zámecká 202,
768 04 Střilky | Tel.: +420 573 375 113 | programy@yoga.cz |
web: www.joga.cz/strilky/

Najdete nás také na Facebooku: Maháprabhudíp ášram Střilky
<https://www.facebook.com/AshramStrilky/>

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, čas na osobní volno

NEDELE 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 nevnášejte zbraně, alkohol, drogy, maso i vejce, a to v jakékoliv podobě
- respektujte prosím trvalé obyvatele zámku a jejich soukromí

DALŠÍ INFORMACE

Ubytování: Ubytovnáni 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 vyplňte 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: Na základě automaticky vygenerovaných informací zaslanych na vaši e-mailovou adresu. Uvedená cena zahrnuje ubytování na zámku na postelích, plnou vegetariánskou stravu a program. Je možné si při přihlašování v systému připlatit i peřiny. Přihlášení je platné až po zaplacení.

Storno podmínky: do 14.11. 2023 vracíme celkovou částku
od 15.11. 2023 vracíme pouze částku za stravu

SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ | Maháprabhudíp ášram | Zámecká 202, 768 04 Střílky

Tel.: +420 573 375 113 programy@yoga.cz www.joga.cz/strilky/

FB: Mahprabhudíp ášram Střílky / www.facebook.com/AshramStřílky