

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 nevnašete zbraně, alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakékoliv podobě
- respektujte prosím trvalé obyvatele zámku a jejich soukromí

DALŠÍ INFORMACE

Ubytování: Ubytování ve dvouj a trojlůžkových pokojích se sociálním zařízením v nově rekonstruované budově v areálu zámku.

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.
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.

Storno: do 16.5. vracíme celkovou částku
od 17.5. vracíme pouze částku za stravu

Platba: Na základě automaticky vygenerovaných informací zaslaných na vaši e-mailovou adresu.