

"Naše zdraví utváří společnost, ve které se pohybujeme,
prostředí, které nás obklopuje a strava, kterou jíme"

Paramahansa svámí Mahéšvaránanda

Jóga a vitráže

Relaxační tvořivý víkend pro ženy i muže

24.5. - 26.5.2024

Milí příznivci jógy,

přijměte pozvání na pestrý víkendový program, který proběhne v areálu Stříleckého zámku s nádherným parkem.

Pomocí jógy sladíme tělo, mysl i duši. Budeme vnímat kvetoucí stromy, keře a květiny a jejich léčivou sílu.

Program:

- výroba vlastní vitráže pro radost
- jóga na podporu vitality, koncentrační
- a dechová cvičení
- zpěv manter
- antistresové techniky, jóganidra, atd.

Cena: 2.990 Kč

Cena zahrnuje kurzovné, výtvarné potřeby, stravu a ubytování s lůžkovinami.

Přihlášky: www.joga.cz/strilky

Přihláška je platná po uhrazení ceny.

Proč budeme cvičit podle Systému jóga v denním životě?

Koncepce tohoto systému přináší postupný a stálý rozvoj, bez ohledu na věk či fyzickou kondici cvičenců. Systém věrný původní tradici klasické jógy je vhodný pro každého a vyhovuje potřebám naší moderní doby. Autorem mistrovského vědeckého systému Jóga v denním životě je paramhans svámí Mahéšvaránanda, který je žijícím následovníkem dlouhé linie uznávaných jogínů.

S sebou: dobrou náladu, podložku na cvičení, lehčí deku nebo meditační šál na přikrytí, pohodlné oblečení na cvičení (nejlépe z přírodních materiálů), přezůvky.

Program povede Alena Stellnerová a další lektoři

