

"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

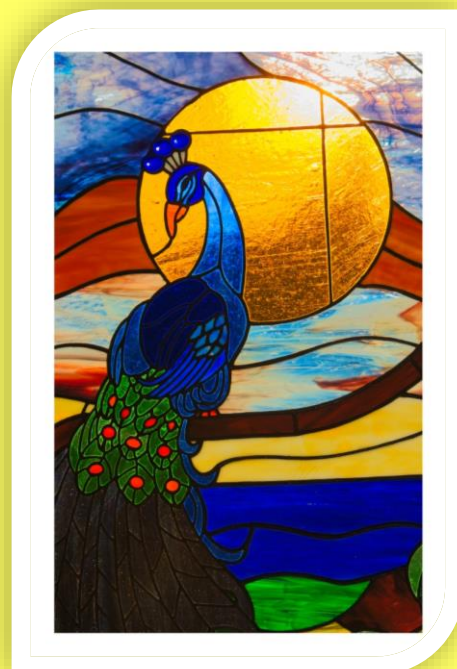
Milí příznivci jógy,

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](http://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.

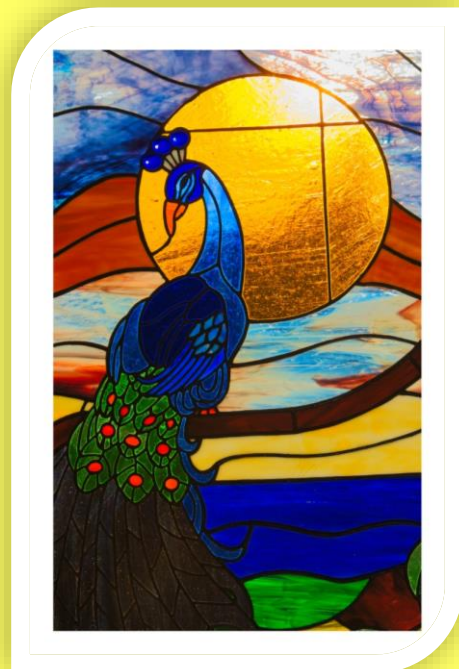
Program povede Alena Stellnerová a další lektoři

# Jóga a vitráže

24.5. - 26.5.2024

## 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 – 8:00	jógové cvičení
	od 8:30	snídaně
	9:30 – 13:00	tvoření vitráží
	od 13:00	oběd
	14:00 – 15:30	dokončení vitráží
	15:30 – 17:30	jógové cvičení, relaxace
NEDĚLE	6:30 – 8:00	jógové cvičení
	od 8:30	snídaně
	9:30 – 12:00	dopolední program, rozloučení
	Od 12:00	oběd a odjezd



## DALŠÍ INFORMACE

*Ubytování na zámku ve dvou až čtyřlůžkových pokojích se společným sociálním zařízením na chodbě. Ženy a muži jsou ubytováni odděleně. Strava je laktovegetariánská.*

*Přihlášení 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.*

*Co si vzít s sebou: Doporučujeme vzít si s sebou karimatku nebo podložku na cvičení, pohodlné a volné oblečení na cvičení a přezůvky. Pohodlnou obuv na procházku.*

*PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU - celý objekt je nekuřácký, do areálu prosím nevnášejte alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakékoliv podobě, respektujte prosím trvalé obyvatelé zámku a jejich soukromí.*

SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ | Maháprabhudíp ášram | Zámecká 202, 768 04 Střílky | Tel.: +420 573 375 113 | [programy@yoga.cz](mailto:programy@yoga.cz) | [www.joga.cz/strilky/](http://www.joga.cz/strilky/)