



Harmonie těla, mysli a duše

JÓGA A VITRÁŽE

RELAXAČNÍ TVOŘIVÝ VÍKEND PRO ŽENY I MUŽE

Víkend 11. – 13. října 2024, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

Víkendem Vás provede
Alena Stellnerová a Karel Stellner

Milí příznivci jógy,
přijměte pozvání na pestrý víkendový program v areálu stříleckého zámku – v Maháprabhudíp ášramu.

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

Pod laskavým a odborným vedením se naučíme vytvářet křehkou krásu barevných vitráží.



Program:

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

CENA: 3 290 Kč

(Je možnost přiojednání lůžkovin za příplatek 132 Kč)

Přihláška je platná až po uhrazení ceny

(přihlašování přes www.joga.cz/strilky).



RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK od 16.00 přijezd a registrace
17.30–19.30 večere 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: Ubytovnání ve vícelůžkových pokojích na zámku se sociálním zařízením na chodbě..
Ženy a muži jsou ubytování odděleně.

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 procházky.
Pveškerý výtvarný materiál a pomůcky jsou zajištěny.

Jak se přihlásit: on-line přihlášení: na 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: Na základě automaticky vygenerovaných informací zaslaných na vaši e-mailovou adresu.

PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY AŠRAMU

- 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