



Harmonie těla, mysli a duše

JÓGA PRO LEPŠÍ KONDICI

Víkend 1. - 3. listopadu 2024, Maháprabhudíp ášram



Víkendem vás provede:

Alexandr Paikert

Srdečně vás zveme na pohodový víkend s jógovou praxí i teorií. Přijďte si užít příjemnou atmosféru ášramu ve Střílkách. Najdete tu rozsáhlý park se staletými stromy, ochutnáte výbornou veganskou stravu a dozvíte se spoustu inspirativních informací z jógové filozofie.

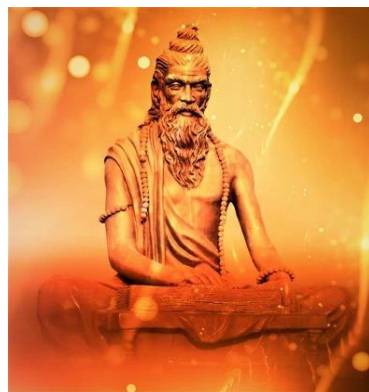
Budeme cvičit jógu podle Systému Jóga v denním životě, osvojíme si několik speciálních jógových technik pro zvýšení imunity a také probebereme "jógové desatero" - jama a nijama, první dva z osmi stupňů na cestě k dokonalosti podle Pataňdžaliho jóga-súter.

CENA: 2 970 Kč

Cena zahrnuje stravu, ubytování s lůžkovinami a kurzovné.

Přihlášení: www.joga.cz/strilky

Přihláška je platná až po uhrazení ceny.



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 jakémkoliv podobě
- respektujte prosím trvalé obyvatele zámku a jejich soukromí

DALŠÍ INFORMACE

Ubytování: Ubytování ve dvou a tři lůžkových komfortních pokojích se sociálním zařízením. Ženy a muži jsou ubytováni odděleně.

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 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: do 25.10. vracíme celkovou částku
od 26.10. vracíme pouze částku za stravu
Na základě automaticky vygenerovaných informací zaslaných na vaši e-mailovou adresu.