



Harmonie těla, mysli a duše

DNY SVÁTEČNÍ POHODY

27.12. 2024 – 1.1. 2025, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

Program vede svámí Párvatí a svámí Mantrapurí

Srdečně vás zveme na tradiční sváteční pobyt s volitelným programem. Je určen pro všechny zájemce, kteří chtějí obnovit své síly v harmonickém prostředí jógového ášramu. Během pobytu si užijeme procházky krásnou krajinou, meditaci, relaxaci, dechová cvičení, ásány, povídání, duchovní filmy, zpívání bhadžanů, karmajógu a večerní satsangy.



Vaříme chutně, vegetariánsky - v posledním dni roku nás čeká silvestrovská bohatá večeře a večerní program s půlnočním přivítáním Nového roku.



Cena **900 Kč na 1 den** obsahuje ubytování na posteli ve vlastním spacáku, plnou penzi a program. Lůžkoviny je možné si připlatit. **Silvestrovská bohatá večeře 350Kč**. Přihláška je platná až po uhrazení ceny. Přihlašování přes www.joga.cz/strilky.

Program bude uzpůsoben zájmu účastníků. Velmi se na vás těšíme a věříme, že společně strávené chvíle jsou ty nejkrásnější.

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK

- 16.00 příjezd a registrace
17.30-19.30 večeře a ubytování
19.30-21.00 přivítání, satsang

SOBOTA - PONDĚLÍ

- 6.30-21.00 celodenní program – ranní jógová cvičení,
tři jídla denně, procházka, přednáška (dle výběru)

ÚTERÝ

- 6.30- ... celodenní program s dřívější slavnostní večeří (16:30h.), oslava posledního dne roku, malé občerstvení v pozdních večerních hodinách, zpěv, mantry, meditace, vyprávění ... až do rána

STŘEDA

- 9.00 snídaně, procházka
12.00 oběd (nebo jídlo s sebou), rozloučení

PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

- celý objekt je nekuřácký
- do areálu prosím nevnášejte zbraně, alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakékoliv podobě
- respektujte prosím trvalé obyvatele zámku a jejich soukromí

DALŠÍ INFORMACE

UBYTOVÁNÍ:

Ubytování ve vícelůžkových zámeckých pokojích se společným sociálním zařízením na chodbě. 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. 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:

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

