



Harmonie těla, mysli a duše

PRODLOUŽENÝ ODPOČINKOVÝ VÍKEND S JÓGOU

čtvrtek - neděle 23. - 26. 1. 2025, Maháprabhudíp ášram Střilky



Víkendem vás provede
Saša Paikert

- certifikovaný cvičitel Systému Jóga v denním životě s téměř dvacetiletou praxí

„Jóga je nejstarší holistická věda o člověku na světě. Vedu účastníky kurzů tak, aby si z této univerzální pokladnice odnesli co nejvíce.“

Srdečně vás zveme na seminář, na kterém si můžete vyzkoušet jednoduché jógové techniky, které mají přínos na zdraví fyzické, mentální a duchovní. V praktické části budeme cvičit, v teoretické části si povíme něco o základech anatomie a jógové filosofie.

Program je vhodný i pro úplné začátečníky.

Čeká vás pohodlné ubytování, chutné a zdravé veganské jídlo, krásné prostředí ášramu. Těšíme se na vás.



CENA: 4.270 Kč

Cena zahrnuje stravu, ubytování s lůžkovinami a kurzovné.

Přihlášení: www.joga.cz/strilky

Přihláška je platná až po uhrazení ceny.



PRODLOUŽENÝ ODPOČINKOVÝ JOGOVÝ VÍKEND

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

ČTVRTEK

16.00	příjezd, registrace, ubytování
17.45	večeře
19.00	přivítání a úvodní setkání

PÁTEK - SOBOTA

7:00	ranní cvičení
8:45	snídaně
10:00	program
12:30	oběd
15:00	program
17:45	večeře
19:00	program

NEDĚLE

7:00	ranní cvičení
8:45	snídaně
10:00	program, rozloučení
12:30	oběd



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 dvou a tří 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:

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