



Harmonie těla, mysli a duše

JÓGA A OBRAZY Z VLNY

RELAXAČNÍ TVOŘIVÝ VÍKEND PRO ŽENY

Víkend 24. – 26. ledna 2025, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Víkendem Vás provede
Alena Stellnerová

Milé ženy,

přijměte pozvání na pestrý víkendový program, který proběhne v areálu Stříleckého zámku s nádherným parkem.

Zacvičíme si podle Systému Jóga v denním životě pro protažení těla a dobrou náladu.

Vyrobíme si obrázek nebo pouzdro na mobil či brýle technikou suchého plstění jehlou na filc. Je to technika relaxační a pomáhá nám zbavit se stresu.

*"Nemusíte být v něčem skvělé,
abyste začaly,
ale musíte začít,
abyste se staly skvělými."*

CENA: 3 080,- Kč

Cena zahrnuje ubytování, stravu, program, výtvarný materiál.

Je možnost objednání lůžkovin za příplatek 138 Kč.

Přihláška je platná až po uhrazení ceny.

Přihlašování přes www.joga.cz/strilky



JÓGA A VLNĚNÉ OBRAZY

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK

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

SOBOTA

7:00 ranní cvičení
8:45 snídaně
10:00 tvoření vlněných obrazů
12:30 oběd
15:00 jóganidra, cvičení, tvoření
17:45 večere
19:00 večerní program

NEDĚLE

7:00 ranní cvičení
8:45 snídaně
10:00 dopolední program



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. 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.