



Harmonie těla, mysli a duše

# JARNÍ ŽIVOTABUDIČ

Víkend 21. – 23. března 2025, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

Milí příznivci jógy,

přijďte se probudit do jarní svěžesti. Zámecký park je jako náruč, která vás nepustí a nabídne vám spousty jedlých léčivých rostlin. Pomocí jógy sladíme tělo, mysl i duši. Budeme vnímat kvetoucí stromy, keře a květiny a jejich léčivou sílu.



Víkendem Vás provede  
Alena Stellnerová

## Co bude na programu?

- *aktivační jógové cvičení, relaxační a dechové techniky*
- *rozpoznávání, sběr a ochutnání jedlých bylin"*
- *inspirace na zlepšení vitality a radosti ze života*



Proč budeme cvičit podle Systému jóga v denním životě?

Koncepce tohoto systému přináší postupný a stálý rozvoj, bez ohledu na věk, či fyzickou kondici cvičenců. Systém je věrný původní tradici klasické jógy, je vhodný pro každého a vyhovuje potřebám naší moderní doby.

**CENA: 2 880,- Kč**

Cena zahrnuje ubytování, stravu, program.

Je možnost objednání lůžkovin za příplatek 138 Kč.

Přihláška je platná až po uhrazení ceny.

Přihlašování přes [www.joga.cz/strilky](http://www.joga.cz/strilky)



„Jediný způsob, jak žít, je nechat žít“  
Mahátmá Gándhí

## JARNÍ ŽIVOTABUDIČ

### RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

#### PÁTEK

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

#### SOBOTA

- 7:00 ranní cvičení
- 8:45 snídane
- 10:00 program
- 12:30 oběd
- 15:00 jóganidra, cvičení, program
- 17:45 večeře
- 19:00 večerní program

#### NEDĚLE

- 7:00 ranní cvičení
- 8:45 snídane
- 10:00 dopolední program
- 12:30 oběd a 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 více lůžkových pokojích na zámku se společným sociálním zařízením. Ženy a muži jsou ubytováni odděleně.

#### CO SI VZÍT S SEBOU:

Doporučujeme vzít si s sebou karimatku nebo podložku na cvičení, lehčí deku nebo meditační šál na přikrytí, pohodlné oblečení na cvičení (nejlépe z přírodních materiálů) přezůvky. Pohodlnou obuv na procházky a dobrou náladu.

#### JAK SE PŘIHLÁSIT:

On-line přihlášení: na [www.joga.cz/seminar](http://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.