



Harmonie těla, mysli a duše

CESTA K SOBĚ

JÓGOVÝ RELAXAČNÍ VÍKEND

Víkend 11. – 13. dubna 2025, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

Srdečně vás zveme k zastavení se, ke ztišení, příjemnému protažení těla a věnování času sami sobě v ideálním prostředí jógového ášramu. Najdete tu pečující zkušené lektorky, přívětivé lidi, čistou přírodu, zdravé jídlo a pohodlné ubytování. Dopřejte si odpočinkový víkend k získání klidu a nadhledu.



Víkendem vás provedou certifikované lektorky Jóga v denním životě Ivona Kakáčová a Karla Pernicová



Co bude na programu?

- *aktivační jógové cvičení, relaxační a dechové techniky podle Systému Jóga v denním životě*
- *vycházka v zámeckém parku*
- *inspirace na zlepšení vitality a radosti ze života*
- *výborná celodenní vegetariánská strava*

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: 2 900 Kč

Cena zahrnuje ubytování v komfortních dvoulůžkových pokojích s koupelnou, celodenní stravu a program. Lůžkoviny lze přiojednat v ceně 138 Kč.

Přihláška je platná až po uhrazení ceny.



CESTA K SOBĚ

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 snídane
9:30 dopolední cvičení se zaměřením
na vědomý pohyb
12:30 oběd
15:00 jóganidra, odpolední cvičení
na probuzení energie v těle
17:45 večere
19:00 večerní program

NEDĚLE

7:00 ranní cvičení
8:45 snídane
9:30 dopolední cvičení a 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.

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.