



Harmonie těla, mysli a duše

# ŠANK PRAKŠÁLANA

Víkend 25.–26. dubna 2025, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Víkendem vás provede zkušený lektor:  
**Milan Sudický**, fyzioterapeut

Během intenzivního semináře se pod lékařským dozorem teoreticky i prakticky seznámíte s očistnými hatha- jógovými technikami, které pročistí vaše tělo i mysl. Hlavní náplní bude provedení techniky Šank prakšálana - očista střev za pomoci slané vody a fyzických cvičení s následnou speciální dietou.

**Prosíme, abyste respektovali, že účast na pátečním úvodu je pro nové účastníky povinná.**

**CENA: 2 900 Kč** (Je možnost lůžkovin za příplatek 138 Kč)  
Přihláška je platná až po uhrazení ceny  
(přihlašování přes [www.joga.cz/strilky](http://www.joga.cz/strilky)).

