



Harmonie těla, mysli a duše

OSUD NEBO SVOBODNÁ VŮLE? JÓGA!

PRODLOUŽENÝ MOTIVAČNÍ VÍKEND

1. – 4. května 2025, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Programem vás provedou

Martin Tetera Nirandžanpurí

- 20 let žil v Indii v jógovém centru Óm ášram, kde se z první ruky setkával s jógovou filozofií i praxí v každodenném životě.

Milan Sudický Vivékpurí

- fyzioterapeut a cvičitel systému Jóga v denním životě, zaměřuje se na rehabilitační provedení jógových cviků pro vybalancování těla a zklidnění mysli



✿ Srdečně vás zveme na bohatý program ✿

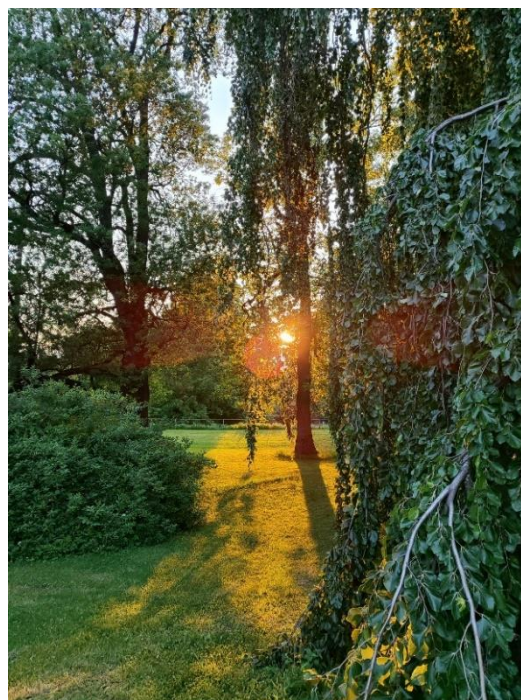
Co řídí náš život - osud, karma, nebo svobodná vůle? Přijďte si s námi položit tyto důležité otázky, prozkoumat odpovědi prostřednictvím jógy a zamyslet se nad svým životním stylem.

✿ Program:

- Proč cvičit jógu?
- Jógová filozofie pro každý den
- Principy zdraví podle moderní funkční medicíny
- Ájurvédská doporučení na zlepšení zdraví
- Procházky na rozkvetlé májové louky!
- Protahení a zpevnění dle zásad fyzioterapie.
- Narovnání páteře a vybalancování kloubů.
- Vědomé zastavení se v jógové pozici

CENA: 4 970 Kč

Cena zahrnuje ubytování na 3 noci v komfortních pokojích včetně lůžkovin, celodenní vegetariánskou stravu a program. Je možné se přihlásit jen na víkend. Přihláška je platná až po uhrazení ceny. Přihlašování přes www.joga.cz/strilky



OSUD NEBO SVOBODNÁ VŮLE? JÓGA!

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

ČTVRTEK

- 11.00 příjezd, registrace, ubytování
12:30 oběd
14.00 společně do parku či přírody, úvod do tématu
18:00 večeře
19.30 večerní povídání a možná i zpívání

PÁTEK - SOBOTA

- 7:00 ranní cvičení
8:45 snídaně
9:30 program – přednáška i cvičení
12:30 oběd
14:00 procházka, jóganidra, cvičení
18:00 večeře
19:30 večerní povídání a možná i zpívání

NEDĚLE

- 7:00 ranní cvičení
8:45 snídaně
9:30 program – cvičení a zamyšlení
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 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.