



Harmonie těla, mysli a duše

# JÓGA A VITRÁŽE

RELAXAČNÍ TVOŘIVÝ VÍKEND PRO ŽENY I MUŽE

Víkend 23. – 25. května 2025, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Víkendem Vás provedou  
**Alena a Karel Stellnerovi**



Srdečně Vás zveme

na pestrý víkendový program v areálu stříleckého zámku – v Maháprabhudíp ášramu. Pomocí jógy vyladíme tělo, mysl i duši. Pod laskavým a odborným vedením se naučíme vytvářet křehkou krásu barevných vitráží.

Náplní víkendu bude:

- výroba vlastní vitráže pro radost krok za krokem
- jóga na podporu vitality, koncentrační a dechová cvičení
- zpěv a poslech manter, antistresové techniky, jóganidra, a mnoho dalšího

*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 věrný původní tradici klasické jógy je vhodný pro každého a vyhovuje potřebám naší moderní doby. Autorem mistrovského vědeckého systému Jóga v denním životě je paramhans svámí Mahéšvaránanda, který je žijícím následovníkem dlouhé linie uznávaných jogínů.*

**CENA: 3 200 Kč**

Je možnost přiojednání lůžkovin za příplatek 138 Kč.

Přihláška je platná až po uhrazení ceny.

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



## JÓGA A VITRÁŽE

### RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

#### PÁTEK

16.00 příjezd, registrace, ubytování  
17.30 večeře  
19.30 přivítání a úvodní setkání

#### SOBOTA

6:30 ranní cvičení  
8:30 snídaně  
9:30 tvoření vitráží  
13:00 oběd  
14:00 dokončení vitráží  
15:30 relaxace, cvičení  
17:45 večeře  
19:30 večerní program

#### NEDĚLE

6:30 ranní cvičení  
8:30 snídaně  
9:30 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, pracovní oděv na výrobu vitráží, pohodlné oblečení na cvičení, přezůvky. Pohodlnou obuv na procházky a dobrou náladu. Veškerý výtvarný materiál a pomůcky jsou zajištěny.

#### 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.