



Harmonie těla, mysli a duše

# JÓGA – KLÍČ K VNITŘNÍM KLENOTŮM

## TÝDENNÍ DOVOLENÁ S JÓGOU

17. – 24. srpna 2025, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Víkendem vás provede  
**Saša Paikert**

- certifikovaný cvičitel Systému Jóga v denním životě  
s více jak dvacetiletou praxí

„Jóga je nejstarší holistická věda o člověku na světě.  
Vedu kurzy tak, abych z této univerzální pokladnice  
nabídl co nejvíce.“



*Srdečně vás zveme na týden plný pohody, cvičení jógy, čisté přírody,  
skvělého jídla - do krásného prostředí ášramu ve Střílkách.*

Tentokrát se zaměříme na čakry - energetická centra a povíme si o tom, jak souvisí s tělesnými orgány, funkcemi těla a jak s nimi pracovat.

Program je vhodný pro všechny - pro začátečníky, i pro ty, co již jógu cvičí.  
Zdravotní nebo věkové omezení není žádné.

Těšíme se na vás.

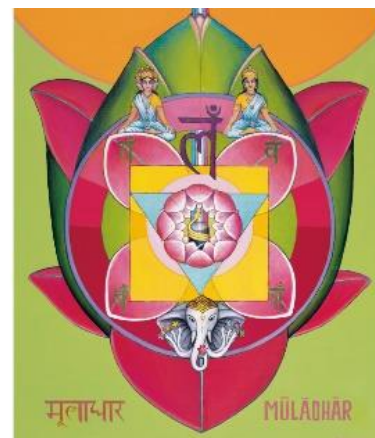
### **CENA: 9 780 Kč**

Cena zahrnuje ubytování včetně lůžkovin, veganskou 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)



# JÓGA – KLÍČ K VNITŘNÍM KLENOTŮM

## RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

### NEDĚLE

- od 16.00 příjezd, registrace, ubytování  
(příjezd po 19h. oznamte prosím předem)  
od 17.30 večere  
19.30 přivítání a úvodní setkání

### PONDĚLÍ - SOBOTA

- 7:00 ranní cvičení  
8:45 snídaně  
10:00 program  
12:30 oběd  
15:00 program  
18:00 večere  
19:30 program

### STŘEDA

Výlet podle domluvy  
(koupání, turistika, památky)

### NEDĚLE

- 7:00 ranní cvičení  
8:45 snídaně  
10:00 program, rozloučení  
12:00 oběd

## 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. Pokud máte, vezměte si s sebou dandu (podpěru ruky pro pohodlnější cvičení pránajámy). Pohodlnou obuv na procházky.

### 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.



## PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

- celý objekt je nekuřácký
- do areálu prosím nevnásejte zbraně, alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakékoliv podobě
- respektujte prosím trvalé obyvatele zámku a jejich soukromí