



Harmonie těla, mysli a duše

TÝDEN PLNÝ BAREV

DOVOLENÁ S JÓGOU PRO ŽENY

Neděle 17.8. – pátek 22.8. 2025, Maháprabhudíp ášram



Víkendem Vás provede

Alena Stellnerová

Milé ženy,

přijměte pozvání na dovolenou s jógou a bohatým programem. Společně upředeme týden, který Vás naplní duhovou radostí do dalších dní a týdnů. Zbavíte se stresu a napětí a obnovíte svoji energii.

Barvy jsou všude kolem nás a během programu si na ně uděláme čas. Přijedte se inspirovat. Seminář proběhne ve Střílkách v prostředí zámku a zámeckého parku, kde se staleté stromy dotýkají nebe, kde voní kouzelné bylinky a z kuchyně se line vůně čerstvého jídla. Program je dobrovolný a můžete se jednotlivých částí zúčastnit podle Vašeho zájmu či nálady.

Co bude na programu?

Cvičení podle systému Jóga v denním životě, antistresové techniky, dechová cvičení, přednášky o zdraví a stravě, zpívání, procházky a výtvarná tvorba.



CENA: 6.345,- Kč

Cena zahrnuje ubytování, stravu a program.

Je možnost objednání lůžkovin za příplatek 138 Kč.

Přihláška je platná až po uhrazení ceny.

Přihlašování přes www.joga.cz/strilky

TÝDEN PLNÝ BAREV

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

NEDĚLE

- 16.00 příjezd, registrace, ubytování
- 17.45 večeře
- 19.00 přivítání a úvodní setkání

PONDĚLÍ - ČTVRTEK

- 7:00 ranní cvičení
- 8:45 snídaně
- 10:30 program
- 12:30 oběd
- 15:00 jóganidra, cvičení, program
- 18:00 večeře
- 19:30 večerní program

PÁTEK

- 7:00 ranní cvičení
- 8:45 snídaně
- 10:30 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 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. Pohodlnou obuv na procházky.

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.