



Harmonie těla, mysli a duše

JÓGA A VITRÁŽE

RELAXAČNÍ TVOŘIVÝ VÍKEND PRO ŽENY I MUŽE

Víkend 19. – 21. září 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 (nástroje a materiál zajistíme)
- 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 přibojednání lůžkovin za příplatek 138 Kč.

Přihláška je platná až po uhrazení ceny.

Přihlašování přes 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

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.