



Harmonie těla, mysli a duše

NOHY V POHODĚ

... ANEB ZDRAVÝ STOJ, POSTOJ I CHŮZE

Víkend 7. – 9. listopadu 2025, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

Milí příznivci jógy,

srdečně Vás zveme na víkendový program, kde si vyzkoušíme, jak se dá zlepšit postavení těla ve stoji, a řekneme si, jak s tím souvisí náš postoj k životu.

Na úrovni těla upravíme nevhodné pohybové návyky, posílíme hluboké svaly chodidel, zlepšíme stabilitu nohy a její klenby. Povíme si, jak chodidla ovlivňují celé tělo, jak rovnovážné cviky podporují a posilují náš nervový systém.

Naučíme se, jak předcházet otokům nohou či jak podpořit zpětný tok lymfy. Těšit se můžete i na další inspiraci pro vaše nohy, aby vás nesly lehce životem.



Lektorka
Alena Stellnerová

Proč budeme cvičit podle Systému jógy v denním životě?

Koncept tohoto systému přináší postupný a stálý rozvoj, bez ohledu na věk, či fyzickou kondici cvičenců. Systém je věrný původní tradici klasické jógy, je vhodný pro každého a vyhovuje potřebám naší moderní doby.



CENA: 3 100,- Kč

Cena zahrnuje ubytování, stravu, program.

Je možnost objednání lůžkovin za příplatek 138 Kč.

Přihláška je platná až po uhrazení ceny.

Přihlašování přes www.joga.cz/strilky

„Nespouštěj své oči z hvězd a své nohy ze země.“

Theodore Roosevelt

NOHY V POHODĚ

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK

16:00 příjezd, registrace, ubytování
17:45 večeře
19:30 přivítání a úvodní setkání

SOBOTA

7:00 ranní cvičení
8:45 snídaně
10:00 program
12:30 oběd
15:00 jóganidra, cvičení
17:45 večeře
19:30 večerní program

NEDĚLE

7:00 ranní cvičení
8:45 snídaně
9:30 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, pohodlné a volné oblečení na cvičení a přezůvky. Dále pracovní oblečení na výrobu mozaiky. Veškerý materiál a nástroje budou na místě k dispozici.

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.