



Harmonie těla, mysli a duše

PRÁNA A PRÁNÁJÁMA

Víkend 14. - 16. 3. 2025, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Srdečně vás zveme na víkendový seminář **PRÁNA A PRÁNÁJÁMA** podle systému **JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ**, který povede **mahámandaléšvar svámí Vivék Puri**.

Mahámandaléšvar svámí Vivék Puri se narodil v chorvatském Záhřebu a téměř 40 let cvičí a učí systém Jóga v denním životě pod vedením Jeho Svatosti višvaguru paramhans svámího Mahéšvaránandy, který je světově uznávaným autorem systému Jóga v denním životě.

Systém Jóga v denním životě přináší autentické jógové techniky v jejich původní čistotě a síle. Tradiční moudrost jógy spojuje s moderním a srozumitelným přístupem tak, aby si každý našel cestu, jak Jóga v denním životě využít k nalezení tělesného, duševního i duchovního zdraví. Svámí Vivék Puri vás na tomto semináři provede krok za krokem úrovněmi cvičení pránájámy podle systému Jóga v denním životě. Také vás seznámí se základy nauky o práně tak, abyste svým prožitkům lépe rozuměli.



CENA: 3 430 Kč

Je možnost lůžkovin za příplatek 138 Kč.

Uzávěrka přihlášek **do 9. 3. 2025**.

Přihláška je platná až po uhrazení ceny.

Přihlašování: www.joga.cz/strilky.

Program bude překládán z angličtiny do češtiny.

Můžete se těšit také na procházky v čisté okolní

přírodě a na výbornou vegetariánskou stravu.



Prána je mnohem více než jen dech. Prána je kosmická energie, síla ve vesmíru, která tvoří, uchovává i mění. Je základním prvkem života a vědomí. - Višvagurudži

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK

16:00	příjezd a registrace
17:45	večeře
19:00	program

SOBOTA

6:30	ranní jógová cvičení
8:00	snídaně
10:00	program
12:30	oběd
15:00	program
17:45	večeře
19:00	program

NEDĚLE

6:30	ranní jógová cvičení
8:00	snídaně
10:00	program
12:30	oběd a odjezd

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 vícelůžkových pokojích na zámku se společným sociálním zařízením na chodbě. Ženy a muži jsou ubytováni odděleně.

CO SI VZÍT S SEBOU:

Doporučujeme vzít si s sebou karimatku nebo podložku na cvičení, deku nebo šál na relaxaci, 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.