



Harmonie těla, mysli a duše

JÓGA A ESENCIÁLNÍ OLEJE

PRAKTICKÝ VÍKENDOVÝ WORKSHOP

30.1. – 1.2. 2026, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Víkendem vás provede
Mgr. Romana Rashmidevi

Certifikovaná zkušená cvičitelka
systému Jóga v denním životě,
milovnice esenciálních olejů se
základy aromaterapie.



Zveme vás na víkend plný vůní a harmonie těla, mysli a ducha.

Společně se ponoříme do cvičení ásan, dechových technik, relaxace a meditace, které podpoříme vybranými esenciálními oleji.

Co vás čeká:

- jógová praxe s využitím přírodních esencí
- voňavý jógový rituál
- teoretické povídání na témata:
 - ☞ co jsou esenciální oleje a jak se bezpečně používají
 - ☞ v čem se jóga a esenciální oleje propojují
 - ☞ co jsou vibrace a frekvence

Přijďte načerpat energii a inspiraci z propojení jógy a esencí.

CENA: 3 515 Kč

Cena zahrnuje ubytování na 2 noci, stravu vegetariánskou 3x denně, program, používání esenciálních olejů.

Je možnost objednání lůžkovin za příplatek 138 Kč.
Přihláška je platná až po uhrazení ceny.



RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK

16:00 *příjezd, registrace, ubytování*
17:45 *večeře*
19:00 *společné seznámení, ochutnávka
jógy a esencí*

SOBOTA

7:00 *ranní jógová praxe s esencemi*
8:30 *snídaně*
9:30 *teorie - esenciální oleje a jejich bezpečná
aplikace i pro jógovou praxi*
10:30 *jógová praxe s esencemi*
12:30 *oběd*
14:00 *voňavá jóganidra*
14:45 *jógová praxe s esencemi*
18:00 *večeře*
19:30 *propojení jógy a esencí*

NEDĚLE

7:00 *ranní jógová praxe s esencemi*
8:30 *snídaně*
9:30 *teorie - vibrace a frekvence esencí
a propojení s jógou*
10:30 *jógová praxe s esencemi a voňavý jógový rituál*
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, přezůvky.

JAK SE PŘIHLÁSIT:

On-line přihlášení: na www.joga.cz/seminar , nejpozději do 23.1.2026

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.