



Harmonie těla, mysli a duše

PATANDŽALIHO JÓGASÚTRY I.

CESTA OD TEORIE PŘES PRAXI K POZNÁNÍ

Víkend 13. – 15. 3. 2026, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Programem vás provedou

Martin Tetera Nirandžanpuri

20 let žil v Indii v jógovém centru Óm ášram, kde se z první ruky setkával s jógovou filozofií i praxí v každodenním životě a studoval starobylá písma v jejich původním jazyce

Milan Sudický Vivékpuri

Fyzioterapeut a cvičitel systému Jóga v denním životě, zaměřuje se na rehabilitační provedení jógových cviků pro vybalancování těla a zklidnění mysli



Milí příznivci starobylé jógové moudrosti,

s radostí vás zveme k laskavému prozkoumání stezky jógy – v naplňující teorii i v živé praxi.

Během prvního víkendu se dotkneme prvního ze čtyř dílů Jógasúter - Samádhi Páda



CENA: 2 800 Kč

Cena zahrnuje ubytování, vegetariánskou stravu a program. Přihláška je platná až po uhrazení ceny.

Přihlašování přes www.joga.cz/strilky, nejpozději do 8.3. 2026.

- Úvod a vymezení jógy
- Mysl a její pohyby
- Dva pilíře praxe
- Samádhi – různé stupně usebrání
- Různé cesty a povahy studentů
- Odevzdání a mantra Om
- Překážky na cestě a kultivace mysli
- Zrání soustředění a moudrosti



RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK

16:00	příjezd, registrace, ubytování
18:00	večeře
19:30	přivítání, povídání, zpívání, satsang

SOBOTA

6:30	áratí
6:50	ranní cvičení
8:30	snídaně
10:00	program – přednáška
12:30	oběd
14:00	procházka / jóganidra, cvičení
16:00	program – přednáška
18:00	večeře
19:30	satsang

NEDĚLE

6:30	áratí
6:50	ranní cvičení
8:30	snídaně
9:30	program – přednáška
12:00	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.

JAK SE PŘIHLÁSIT:

On-line přihlášení na www.joga.cz/seminar, nejpozději do 8.3. 2026. Storno poplatky při zrušení své účasti méně než týden před akcí jsou ve výši celkové ceny za ubytování.

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.