



Harmonie těla, mysli a duše

HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM

SILNÁ ZÁDA A ZDRAVÁ PÁNEV

PRAKTICKÝ WORKSHOP

Víkend 27. – 29. března 2026, Maháprabhudíp ášram, Střílky

Milí příznivci jógy,

zveme vás na praktický seminář, kde se společně zaměříme na:



podporu hlubokého stabilizačního systému



posílení hlubokých svalových vrstev zad, břicha, bránice a pánevního dna



funkční a vědomý pohyb, který tvoří základ zdravého těla



cviky vhodné při diastáze – rozestupu břišní stěny



souvislosti dechu a bránice a jejich vliv na stabilitu i uvolnění



harmonii pánve a páteře v každodenním pohybu



Lektorka
Alena Stellnerová



Na programu budou cviky známé i méně známé podle Systému Jóga v denním - praktické inspirace pro zdravý a spokojený život.

Seminář je vhodný pro ženy i muže, kteří chtějí lépe porozumět svému tělu, zpevnit střed a najít jistotu v pohybu.

CENA: 3 100,- Kč

Cena zahrnuje ubytování, 3x denně stravu, program.

Je možnost objednání lůžkovin za příplatek 138 Kč.

Přihláška je platná až po uhrazení ceny.

Přihlašování přes www.joga.cz/strilky



„Pohyb je lék, pokud je prováděn správně.“

Sdružení Jóga v denním životě | Zámecká 202, Střílky | T 420 733 686 008 | E programy@yoga.cz
www.joga.cz/strilky/ | F Maháprabhudíp ášram ve Střílkách, www.facebook.com/AshramStrilky

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 nevnašete zbraně, alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakékoliv podobě
- respektujte prosím trvalé obyvatele ášramu 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

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.