



Harmonie těla, mysli a duše

JÓGA – CESTA K TVOŘIVOSTI

PRAKTICKÝ WORKSHOP - VITRÁŽE

Víkend 1. – 3. května 2026, Maháprabhudíp ášram, Střílky



Víkendem vás provedou
Alena a Karel Stellnerovi



Srdečně vás zveme

na víkend plný klidu a inspirace v areálu stříleckého zámku – v Maháprabhudíp ášramu. Čeká nás jóga pro tělo i mysl a tvoření jemných, barevných vitráží pod laskavým vedením.

- výroba vlastní vitráže krok za krokem
- jóga na podporu vitality, koncentrační a dechová cvičení
- zpěv a poslech manter, antistresové techniky, jóganidra, a mnoho dalšího



CENA: 3 590 Kč

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

Přihlašování přes www.joga.cz/strilky.

*Proč budeme cvičit podle
Systému jóga v denním životě?*

Koncepce tohoto systému přináší postupný a stálý rozvoj, bez ohledu na věk, či fyzickou kondici cvičenců.

Systém věrný původní tradici klasické jógy je vhodný pro každého a vyhovuje potřebám naší moderní doby.

*Autorem mistrovského vědeckého systému Jóga v denním životě je **paramhans svámí Mahéšvaránanda**, který je žijícím následovníkem dlouhé linie uznávaných jogínů.*

JÓGA – CESTA K TVOŘIVOSTI - VITRÁŽ

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK

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

SOBOTA

7:00	ranní cvičení
8:45	snídaně
9:30	tvoření vitráží
13:00	oběd
14:00	práce na vitrážích
15:30	relaxace, cvičení
17:45	večeře
19:30	večerní program

NEDĚLE

7:00	ranní cvičení
8:45	snídaně
9:30	dokončení vitráží, rozloučení
12:30	oběd a rozloučení

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, lehčí deku nebo meditační šál na přikrytí, pracovní oděv na výrobu vitráží, pohodlné oblečení na cvičení, přezůvky. Pohodlnou obuv na procházky a dobrou náladu. Veškerý výtvarný materiál a pomůcky jsou v ceně semináře.

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.



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 ášramu a jejich soukromí