JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ SYSTÉM

Harmonie těla, mysli a duše

ČAS PRO SEBE

WORKSHOP RELAXACE, DHJÁNY A PRÁNY

Prodloužený víkend 27. – 30. 8. 2026, Maháprabhudíp áśram Střílky

Programem vás provede

Vijaya Mag. Franz Suppan

Žák Višvagurudžího MM šrí svámího Mahéšvaránandadžího a lektor jógy více než 30 let

Dopřejte si čas pro sebe. V harmonickém prostředí Maháprabhudíp áśramu, uprostřed přírody, načerpáte novou energii, zklidníte mysl a uvolníte tělo.

- *Relaxace a regenerace jako základ vnitřní pohody*
- *Prohloubení soustředění a meditace (dhjána)*
- *Vědomá práce s životní energií (Prána)*

V tomto workshopu budeme praktikovat starodávné techniky ze Systému Jóga v denním životě. Hlavními pilíři budou věda o dechu (pránájáma a svára jóga) a meditace sebe-dotazování, doplněné fyzickými cvičeními.

Workshop je vhodný pro každého - od přetížených manažerů až po vrcholové sportovce, od mladých po starší. Kapacita kurzu je omezena.

CENA: 5 940 Kč

Cena zahrnuje ubytování ve dvoulůžkových pokojích s koupelnou, vegetariánskou stravu a program. Program bude překládán do českého jazyka. Přihláška je platná až po uhrazení ceny.

Přihlašování přes **www.joga.cz/seminar**

UZÁVĚRKA PŘIHLÁŠEK DO 31.7.2026

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

ČAS PRO SEBE 27.- 30.8. 2026

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

ČTVRTEK

14.00	příjezd, registrace, ubytování
15.30	přivítání, procházka lesem
17:30	večeře
19.00	večerní program

PÁTEK - SOBOTA

6:00	ranní cvičení
8:00	snídaně
9:30	program – jógové techniky
12:00	oběd
14:00	program – jógové techniky
17:30	večeře
19:00	večerní program

NEDĚLE

6:00	ranní cvičení
8:00	snídaně
9:30	program – jógové techniky
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 zrekonstruované budově ve dvou a tří lůžkových pokojích s vlastním 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. Pohodlnou obuv na procházky.

JAK SE PŘIHLÁSIT:
Přihlašujte se prosím do 30. července 2026 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 bankovnictví, abychom předešli případným nedorozuměním.

PLATBA:
Na základě automaticky vygenerovaných informací zaslaných na vaši e-mailovou adresu.

Sdružení Jóga v denním životě | Zámecká 202, Střílky | T 420 603 163 230 | E programy@yoga.cz
www.joga.cz/strilky/ | F Maháprabhudíp áśram ve Střílkách, www.facebook.com/AshramStrilky