



Harmonie těla, mysli a duše

VÍKEND ŽENSKÉ ENERGIE

VÍKENDOVÝ POBYT PRO ŽENY

23.–25. října 2026, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Víkendem Vás provede:

Gabriela Yogamitra Vašíková

je certifikovanou cvičitelkou s hlubokým zájmem o jógu, zdraví a přirozenou ženskou rovnováhu.

Hostem bude:

MUDr. Alena Áratí Filková

je lékařka a gynekoložka, která se józe věnuje dlouhodobě a své odborné znalosti propojuje s jemným a citlivým přístupem k ženskému tělu.



*Srdečně vás zveme na víkend plný klidu, pohody a harmonie v jógovém centru ve Střílkách.
Co nás na jógovém pobytu čeká?*

- jemná jóga a příjemné cvičení
- cenné informace a praktický nácvik „Zdravé pánevní dno“
- tvoření pro radost s mozaikou
- zpomalení a užití si času jen pro sebe
- domů si odneseme vlastní výrobek
- chutná vegetariánská strava a posilující atmosféra ášramu

Těšíme se na vás s nadšením a radostí!

CENA 3 200 Kč

Cena zahrnuje ubytování, stravu, program a výtvarný materiál.

Je možnost objednání lůžkovin za příplatek 138 Kč.

Přihláška je platná až po uhrazení ceny.

Přihlašování přes www.joga.cz/seminar

„Krása začíná ve chvíli, kdy se rozhodnete být sama sebou.“

Coco Chanel

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

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK

16.00	příjezd, registrace, ubytování
17.45	večeře
19.00	přivítání a úvodní setkání

SOBOTA

7:00	ranní cvičení
8:30	snídaně
9:30	tvoření s mozaikou
12:00	oběd
13:00	přednáška Zdravé pánevní dno
13:30	cvičení
15:30	tvoření s mozaikou
17:30	večeře
19:00	večerní program

NEDĚLE

7:00	ranní cvičení
8:30	snídaně
9:30	dokončení mozaiky
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 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, pohodlné oblečení na cvičení, přezůvky, pohodlnou obuv na procházky, na **výtvarné techniky zástěru nebo starší oblečení**, barevné kachličky dle svého výběru nebo střepy porcelánu (není nutné).

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.