



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém višvaguraa paramhanse svámího Mahéšvaránandy

UMĚNÍ DOBŘE VIDĚT

- pohled ven i dovnitř -

Naše oči jsou vzácným darem.

Budeme-li je chránit, ony ochrání nás.

Přijměte pozvání na víkend zaměřený na péči o zrak a jeho přirozené posílení.

- 👁️ Naučíte se, jak oči chránit a pečovat o ně
- 👁️ Vyzkoušíte jednoduchá cvičení pro zlepšení zraku
- 👁️ Poznáte další techniky podporující zdravý zrak
- 🧘 Čekají vás relaxace, koncentrace a péče o celé tělo

Kurz je určen
pro začátečníky i zkušenější.

20. – 22. 11.
2026

pátek - neděle

CENA ZAHRNUJE:

- Celodenní program
- Ubytování
(lůžkoviny lze přibjedenat)
- Kompletní vegetariánské stravování

Cena pobytu

3200 Kč



Lektorka



Alena Stellnerová

KONTAKT:

Maháprabhudíp ášram

- Tel: +420 733 686 008
- Email: programy@yoga.cz
- www.joga.cz/seminar

UMĚNÍ DOBŘE VIDĚT

ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK

- 16:00 registrace, ubytování
18:00 večeře
19:30 přivítání a úvodní setkání

SOBOTA

- 7:00 ranní cvičení
8:45 snídane
10:00 program
13:00 oběd
15:00 jóganidra, cvičení
18:00 večeře
19:30 večerní program

NEDĚLE

- 7:00 ranní cvičení
8:45 snídane
9:30 program a rozloučení
12:30 oběd



PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

- Celý objekt je nekuřácký.
- Do areálu prosím nevnášejte zbraně, alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakékoliv podobě.

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, lehkou deku nebo šál na meditaci, pohodlné a volné oblečení na cvičení, přezůvky.

JAK SE PŘIHLÁSIT:

On-line přihlášení na www.joga.cz/seminar, nejpozději do 15.11. 2026.

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. Storno poplatky při zrušení své účasti méně než týden před akcí jsou ve výši celkové ceny za ubytování.

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