



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém višvaguraa paramhanse svámího Mahéšvaránandy

Tělo, pohyb a dech

Jógový seminář

Srdečně vás zveme na pobytový program plný relaxace a cvičení jógy v malebném prostředí ášramu ve Střílkách. Můžete se těšit i na chutnou veganskou stravu. Kurz je určen pro úplné začátečníky i zkušenější.

- Praktický seminář o těle
- Osvojíme si vědomý pohyb
- Zlepšíme kvalitu života
- Prohloubíme svou vnímavost

CENA ZAHRNÚJE:

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

Cena pobytu
3650 Kč

7. – 10. května
2026
čtvrtek - neděle



Lektor



Saša Paikert

KONTAKT:

Maháprabhudíp ášram

- Zámecká 202, Střílky
- Tel: +420 733 686 008
- Email: programy@yoga.cz



JÓGA - TĚLO, POHYB A DECH

ČASOVÝ HARMONOGRAM

ČTVRTEK

16:00	příjezd, registrace, ubytování
18:00	večeře
19:30	přivítání, povídání, satsang

PÁTEK + SOBOTA

6:30	ranní cvičení
8:30	snídaně
10:00	program
12:30	oběd
14:00	procházka / jóganidra, cvičení
16:00	program
18:00	večeře
19:30	satsang

NEDĚLE

6:30	ranní cvičení
8:30	snídaně
9:30	program a rozloučení
12:30	oběd

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 30.4. 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 bankovního účtu, 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.



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.