



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém višvaguraa paramhansa svámího Mahéšvaránandy

Krk a krční páteř

seberozvojový pobytový víkend

Máte potíže s krční páteří, se štítnou žlázou či se sebevyjádřením a komunikací nebo se jen chcete víc dozvědět a do hlubky prozkoumat tuto část těla?

Přijměte pozvání na wkrshop, kde se dozvíte, jak zlepšit stav vaší krční páteře a jak předcházet dalším potížím v této oblasti.

- Práce na úrovni krku a šije
- Obnova svalové rovnováhy v této oblasti
- Dechové techniky
- Podpora vědomé komunikace
- Emoce související s patrem krku

Kurz je určen
pro začátečníky i zkušenější.

5. – 7. června
2026
pátek - neděle

CENA ZAHRNUJE:

- Celodenní program a skripta
- Ubytování
(lůžkoviny lze přiojednat)
- Kompletní vegetariánské stravování

Cena pobytu
3200 Kč



Lektorka



Alena Stellnerová

KONTAKT:

Maháprabhudíp ášram

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



KRK A KRČNÍ PÁTEŘ

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

NEDELE

- 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.
- 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, 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 25.5. 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 zaslanych na vaši e-mailovou adresu.