



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém višvagurua paramhanse svámího Mahéšvaránandy

Prohloubení vnitřní moudrosti těla

prodloužený víkend

Pobyt plný jógy, relaxace a vědomého pohybu v krásném prostředí ášramu ve Střílkách. Poznejte lépe své tělo, prohlubte vnímavost a naučte se naslouchat jeho signálům.

- Praktický seminář o těle, rozvoj vnímavosti a podpora kvalitnějšího života.
- Pro začátečníky i pokročilé.
- Součástí pobytu je chutná veganská strava.

**21. – 24. ledna
2027
čtvrtek - neděle**

3 dny

**Cena pobytu
4 880 Kč**

CENA ZAHRNUJE:

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



Lektor



Saša Paikert

KONTAKT:

Maháprabhudíp ášram

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



PROHLOUBENÍ VNITŘNÍ MOUDROSTI TĚLA

ČASOVÝ HARMONOGRAM

ČTVRTEK

16:00	příjezd, registrace, ubytování
18:00	večeře
20:00	přivítání, povídání, satsang

PÁTEK + SOBOTA

7:00	ranní cvičení
8:45	snídaně
10:00	program
12:30	oběd
15:00	jóganidra, cvičení
18:00	večeře
20:00	satsang

NEDĚLE

6:30	ranní cvičení
8:30	snídaně
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 dvou lůžkových pokojích s vlastní koupelnou. 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 15.1. 2027.

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.

