



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

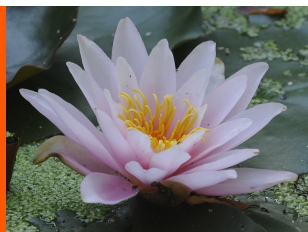
Systém Paramhans Swamiho Maheshwaranandy

PRÁNÁJÁMA – MANTRA – MAUNA SEMINÁŘ

TERMÍN: 18. - 20. května 2018

VEDOU: Luděk a Hanka Zanáškovi

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Na tomto semináři můžete využít čas a prostředí Maháprabhudíp ášramu ve Střílkách k intenzivnější praxi mantry a pránájámy, s cílem získání hlubší vnitřní zkušenosti.

Mantra a Gurumantra spolu s Pránájámou pročisťuje a prosvětluje naše antahkarany (vnitřní nástroje), odstraňuje naše karmické překážky, chrání nás a vede na Cestě rozvoje našeho vědomí, na Cestě životem. Dává mír naší mysli, zdraví našemu tělu, vitalitu, energii. Spolu s jemnou pránou nás vede k vnitřnímu Zdroji radosti a míru.

Mauna je mlčení, vnější a vnitřní utišení, pohroužení se, ale také stav pozornosti a sebekontroly. Dosažení vnitřního klidu se též nazývá Antarmaunou. Na semináři bude Mauna - mlčení dodržována po celou dobu trvání semináře.

Seminář je určen pro mantrové žáky a pokročilé cvičence kurzů JDŽ, zejména pokud se již podobných seminářů zúčastnili. Není vhodný pro začátečníky.

- Zahájení: v pátek 18. května 2018 v 17.30 večerí (registrace od 16 hodin)
Ukončení: v neděli 20. května 2018 obědem (odhlášení z pokojů do 13 hodin)
Ubytování: postel s lůžkovinami nebo s vlastním spacákem v nové budově Ganga, ve 2-3 lůžkových pokojích s vlastní koupelnou do naplnění kapacity
Stravování: laktovegetariánská strava z ášramové kuchyně
Cena:
 - 1610 Kč při platbě na účet do 14. 5. 2018
 - 1810 Kč při platbě na účet od 15. 5. 2018
Slevy: 200 Kč pro důchodce, studenty do 26 let a držitele průkazu ZTP
Kontakt a bližší informace: SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ, Maháprabhudíp ášram
Zámecká 202, 768 04 Střílky, tel. 573 375 113
programy@yoga.cz, www.yoga.cz/striilky

NAJDETE NÁS TAKÉ NA FACEBOOKU: Maháprabhudíp ášram Střílky

<https://www.facebook.com/AshramStrilky/>

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK od 16:00	příjezd a registrace (příjezd po 19hod hlaste předem)
17.30–19.30	večeře a ubytování
19.30–21.00	satsang
SOBOTA	
6.30–21.30	celodenní program s přestávkami na jídlo a osobní volno
NEDĚLE	
6.30–12.00	dopolední program
12.00–13.00	oběd a ukončení semináře

PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

Rádi bychom, abyste se u nás cítili co nejpříjemněji, proto si dovoluujeme předložit pár doporučení před cestou:

- celý objekt je nekuřácký (včetně parku)
- do areálu prosím nevnašete zbraně, alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakémkoliv podobě
- domácí mazlíčky nechte doma či u přátel
- doporučujeme volné pohodlné oblečení zahalující ramena a kolena



DALŠÍ INFORMACE

Ubytování: Ubytování na dvou až třílůžkových pokojích s vlastní koupelnou v budově Ganga nabízíme do naplnění kapacity. Vratná záloha na klíč od pokoje je 100 Kč.
Ženy a muži jsou ubytování oddělené (vyjímkou pouze v případě rodiny s dětmi).

Sravování: Laktovegetariánská strava, tři jídla denně

Co si vzít s sebou: Karimatku nebo podložku na cvičení, lehčí deku nebo meditační šál na přikrytí, pohodlné oblečení na cvičení (nejlépe z přírodních materiálů) a přezůvky. Pokud máte, vezměte si s sebou dandu. Doporučujeme také pohodlnou obuv na procházky.

Kde a jak se přihlásit: **Systémové přihlášení:** www.joga.cz/seminar; po provedení registrace vyplníte on-line přihlášku.
Přihláška emailem: www.joga.cz/stričky pod příslušným programem najdete odkaz na přihlášku ve Wordu, kterou je třeba vyplnit a poslat na: programy@yoga.cz

Platba na účet: Přihláška je platná až po provedení platby. Částku uhradte nejpozději dva dny před seminářem.
Číslo účtu: 2700438651/2010
Variabilní symbol: 20180503
Zpráva pro příjemce: Vaše jméno
Storno: od 14.5.2018 vracíme celkovou částku
od 15.5.2018 vracíme poplatek za stravu

Proč cvičíme dle Systému jóga v denním životě

I když je zcela věrný původní tradici klasické jógy, je sestaven tak, aby vyhovoval potřebám naší moderní doby. Autorem mistrovského vědeckého systému Jóga v denním životě je paramhans svámí Mahéšvaránanda, který je žijícím následovníkem dlouhé linie uznávaných jogínů.

Všechny techniky mají srozumitelné pokyny pro cvičení, vedené krok za krokem, se speciálními instrukcemi pro určité zdravotní obtíže. Koncepce tohoto Systému přináší postupný a stálý rozvoj, bez ohledu na věk či fyzickou kondici cvičenců. Systém je vhodný pro každého.