



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhans svámiho Mahéšvaránandy

JÓGOU K POSILOVÁNÍ

SVALOVÝCH STRUKTUR - II. část

víkendový seminář s brněnskými cvičiteli a jejich hosty

TERMÍN: 25. - 27. května 2018

VEDOU: Sylva Homolová, Míra Mudriková, Aleš

Fejfuša, Pavel Hlavoň, Jana Hrstková,

Jana Vašíková, Henrietta Mikleová

Host: Rado Hovorka, dlouholetý cvičitel jógy

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Ke správnému držení těla přispívá posílené svalstvo břicha, zad i pánevního dna. Oslabení této oblasti může vést k bolesti zad, kloubů nebo hlavy. Na jarním víkendu s brněnskými cvičiteli se mimo jiné dozvíte, jak správně procvičovat a posilovat svalstvo pánevního dna a břišní stěny včetně svalstva zad. Na seminář srdečně zveme všechny cvičence kurzů JDŽ Brno a cvičence JDŽ z dalších měst, začátečníky i pokročilé, kteří se chtějí dozvědět více o této problematice a strávit víkend intenzivním posilujícím cvičením

Přijďte se dozvědět více, těšíme se na vás.

Pro cvičitele JDŽ je seminář bodovaný.

- Zahájení: v pátek 25. května 2018 v 17.30 večerí (registrace od 16 do 19 hodin)
Ukončení: v neděli 27. května 2018 obědem
Ubytování: na posteli v nové budově Ganga ve 2-3 lůžkových pokojích s vlastní koupelnou (do naplnění kapacity) nebo v hale na karimatce ve spacáku
Strava: laktovegetariánská, na zámku
Cena: • 1610 Kč při platbě na účet do 20. 5. 2018 (postel s lůžkovinami)
• 1810 Kč při platbě na účet od 21. 5. 2018 (postel s lůžkovinami)
Slevy: 200 Kč pro důchodce, studenty do 26 let, držitele průkazu ZTP a rodiče na mateřské a RD
Kontakt a bližší informace: SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ | Maháprabhudíp ášram | Zámecká 202, 768 04 Střílky | Tel.: +420 573 375 113 | programy@yoga.cz | www.joga.cz/striilky/

PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

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

- objekt je nekuřácký (včetně parku)
- domácí mazlíčky nechte doma či u přátel
- celý objekt i s parkem je památkově chráněný (není dovoleno nic trhat, řezat, či jinak poškozovat)
- v ášramu respektujeme noční klid (22.00 - 06.00)
- do areálu prosím nevnašejte zbraně, alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakékoliv podobě
- doporučujeme volné pohodlné oblečení zahalující ramena a kolen
- v celém areálu šetříme vodou a elektřinou, třídíme odpad; prosím přidejte se!



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 odděleně (vyjímka pouze v případě rodiny s dětmi).

Stravování: 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. 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/strilky 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: 20180504

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 21.5.2018 vracíme celkovou částku

od 22.5.2018 vracíme poplatek za stravu

Proč cvičíme dle Systému jógy 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 Mahášvaránanda, 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.

ČASOVÝ HARMONOGRAM SEMINÁŘE

PÁTEK

- od 16.00 registrace (příjezd po 19hod hlaste předem)
17.30 *večeře*
19.00 – 21.00 večerní program:
úvodní přivítání, cvičení pro uvolnění těla

SOBOTA

- 6.45 – 8.15 ranní cvičení pro vnitřní rovnováhu a zlepšení zdraví
8.30 – 9.15 *snídaně*
9.30 – 12.30 dopolední program:
– zaměření na hluboké svalstvo pánve a bederní oblasti
– přednáška + cvičení
12.45 – 14.15 *oběd*
14.30 – 17.30 odpolední program:
návčik bráničního dechu, působení čakr na celkové zdraví, jóganidra
17.45 - 18. 45 *večeře*
19.30 - 21.00 večerní program:
satsang na téma Životní síla, manipulúra čakra, zpívání

NEDĚLE

- 6.45 – 8.15 ranní aktivizační cvičení
8.30 – 9.15 *snídaně*
9.30 – 12.00 dopolední program:
přednáška , cvičení, meditace
12.30 *oběd* a odjezd

Další

Do programu bude zařazena v případě hezkého počasí procházka.

KANCELÁŘ AŠRAMU

Aktuální otevírací hodiny kanceláře najdete vyvěšené na ceduli na dveřích do kanceláře.

- DEN PŘÍJEZDU:** Registrace probíhá v den příjezdu od 16 do 19 hodin
DEN ODJEZDU: Vrácení klíčů od pokojů probíhá v den odjezdu od 12 do 13 hodin
Dřívější či pozdější registraci či odhlášení prosím hlaste předem!
VŠEDNÍ DNY: 9.00 - 12 hodin a 14.00 - 16 hodin
SOBOTA: 10.00 - 12 hodin
NEDĚLE: 12.00 - 13 hodin

KONTAKT: V případě potřeby jsme k dispozici: 733 686 008 (Mantradévi)

- FACEBOOK** Maháprabhudíp ášram Střílky
<https://www.facebook.com/AshramStrilky/>
- INSTAGRAM** Maháprabhudíp ášram Střílky
https://www.instagram.com/mahaprabhudip_asram/
- TWITTER** Maháprabhudíp ášram
<https://twitter.com/MaMahaprabhudip/>