



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhans svámího Mahéšvaránandy

DOVOLENÁ S JÓGOU

TERMÍN: 20. - 27. července 2018

VEDOU: Míra Mudriková; Alena Stellnerová

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Systém jóga v denním životě vychází z tisícileté moudrosti a zkušenosti, které může člověk využít pro dobro své i ostatních. Jóga nabízí prostředky, které vedou k nalezení vnitřního míru, štěstí, radosti a tím i zdraví. Při pobytu se seznámíte teoreticky i prakticky s technikami, které přináší:

- Odstranění napětí a stresu v těle i mysli
- Získání vitality, energie a tím ozdravení těla
- Nalezení míru ve své mysli a srdci

Pochopení zákonitostí života a tím možnost navodit pozitivní změny našeho nepříznivého osudu. Bohatý program obsahuje jógová cvičení (ásány), dechová cvičení (pránájámu), koncentrace, meditace a teoretickou část o filosofii jógy. Celý program se odehrává v klidném a tichém prostředí barokního zámku. Hostujícími cvičiteli budou: Rado Hovorka, Vít Čajka.

Těšíme se na Vás!

- Kde:** Maháprabhudíp ášram ve Střílkách
- Zahájení:** v pátek 20. července od 16:00 registrace (večeře v 17.30)
- Ukončení:** v pátek 27. července po obědě
- Ubytování:** na posteli s lůžkovinami nebo s vlastním spacákem v nové budově Ganga ve 2-3 lůžkových pokojích s vlastní koupelnou
- Stravování:** Laktovegetariánská strava v ášrámové kuchyni
- Cena:**
 - 4990 Kč při platbě na účet do 20. 6. 2018 (postel s lůžkovinami)
 - 5490 Kč při platbě na účet od 21. 6. 2018 (postel s lůžkovinami)
- Sleva:** 500 Kč pro důchodce, studenty do 26 let a držitele průkazu ZTP
 - Přihláška je platná až po uhrazení

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK od 16:00	příjezd a registrace
17.30–19.30	večeře a ubytování
19.30–21.00	úvodní přednáška
SOBOTA–ČTVRTEK	celodenní program - jógová cvičení, 3 jídla, výlety,
6.30–21.30	koupání, přednášky, zpívání, otázky a odpovědi, čas na osobní volno
PÁTEK	
6.30–12.00	rozlučkový dopolední program
12.00–13.00	oběd a ukončení semináře



PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

- celý objekt je nekuřácký
- do areálu prosím nevnášejte zbraně, alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakémkoliv podobě
- respektujte prosím trvalé obyvatele zámku a jejich soukromí

DALŠÍ INFORMACE

Ubytování: Ubytování na dvou až třílůžkových pokojích nabízíme do naplnění kapacity. Vratná záloha na klíč od pokoje je 100 Kč.
Ženy a muži jsou ubytování odděleně.

Co si vzít s sebou: Doporučujeme vzít si s sebou karimatku nebo podložku na cvičení, pohodlné a volné oblečení na cvičení a přezůvky. Pokud máte, vezměte si s sebou dandu (podpěru ruky pro pohodlnější cvičení pránajámy). Pokodlnou obuv na procházky.

Jak se přihlásit: on-line přihlášení: na www.joga.cz/seminar. Po provedení registrace vyplníte on-line přihlášku.

emailem: na www.joga.cz/strilky pod příslušným programem najdete odkaz na přihlášku ve wordovém souboru, kterou je třeba vyplnit a poslat na adresu programy@yoga.cz

Přihláška je platná až po zaplacení.

Platba: Platba je možná pomocí internetového bankovníctví nebo poštovními poukázkami typu A a C. Při platbě poukázkou typu C použijte adresu uvedenou v hlavičce tohoto letáku. Pokud platíte později než dva dny před začátkem semináře, vezměte si prosím s sebou ústřížek poštovní poukázky nebo výpis z elektronického bankovníctví, abychom předešli případným nedorozuměním.

Číslo účtu: 2700438651/2010

Variabilní symbol: 20180702

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 20.6.2018 vratíme celkovou částku

od 21.6.2018 vratíme poplatek za stravu