



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhans svámího Mahéšvaránandy

POHODOVÝ TÝDEN PRO ŽENY

OD 18 DO 108 LET

TERMÍN: 29. června - 6. července 2018

VEDOU: Alena Stellnerová a kol.

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



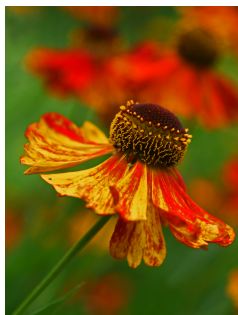
Milé ženy,

přijměte pozvání na již druhý společný Pohodový týden pro ženy. Každá žena je jedinečná a spolu s ostatními ženami přináší svůj dílek do mozaiky života. Společně vytvoříme bohatě prožitý týden, který Vás naplní pozitivní energií do dalších dní a týdnů. Přijďte se inspirovat. Seminář proběhne ve Střílkách v prostředí zámku a zámeckého parku, kde se staleté stromy dotýkají nebe, kde voní kouzelné bylinky a z kuchyně se line vůně čerstvého jídla.

Jaký bude program? Budeme cvičit podle Systému Jóga v denním životě – cvičení na podporu vitality, cvičení proti bolestem v zádech spolu s koncentračními a dechovými technikami. Budeme zpívat mantry. Čas bude i na společné tvoření, přednášky o zdravém stravování, jak lépe zvládat stres a také přednášky a diskuze o ženských tématech, atd. Ve volném čase budete mít dostatek prostoru na odpočinek, procházky po okolí. Pokud počasí dovolí, bude část programu probíhat i venku v parku.

Program je dobrovolný a můžete se jednotlivých částí zúčastnit podle vašeho zájmu či nálady.

Těšíme se na setkání s vámi :))



- Cena
- 4 990 Kč při platbě na účet do 31. 5. 2018 (postel s lůžkovinami)
 - 5 490 Kč při platbě na účet od 1. 6. 2018 (postel s lůžkovinami)

Přihláška je platná až po uhrazení

- Sleva:
- 500 Kč pro důchodkyně, studentky do 26 let, držitelky průkazu ZTP a ženy na mateřské a RD

Kontakt: SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ STŘÍLKY | Zámecká 202,
768 04 Střílky | Tel.: +420 573 375 113 | programy@yoga.cz |
web: www.joga.cz/strilky/

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	úvodní setkání
SOBOTA-ČTVRTEK	
7.00–21.30	celodenní program - jógová cvičení, relaxace, meditace, 3 jídla denně, procházky (v případě hezkého počasí), přednášky, zpívání, čas na osobní volno
PÁTEK	
7.00–12.00	rozlučkový dopolední program
12.00–13.00	oběd a ukončení semináře

PROSÍM RESEKTOUJE PRINCIPY ĀŠRAMU

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

- celý objekt je nekuřácký (včetně parku)
- prosím nevnašejte do areálu drogy, alkohol, maso či vejce, a to v jakémkoliv podobě
- domácí mazlíčky nechte doma či u přátel
- park i objekt je památkově chráněn (není dovoleno nic trhat, řezat, či jinak poškozovat)
- doporučujeme volné pohodlné oblečení z přírodních materiálů 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.

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. Přibalte si svůj oblíbený citát, který můžete použít během seznamovacího pátečního večera.

Kde a jak se přihlásit: **Systémové přihlášení:** www.joga.cz/seminar; po provedení registrace vyplníte on-line přihlášku. **Přihláška emailem:** www.joga.cz/striilky 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: 20180704
Zpráva pro příjemce: Vaše jméno
Storno: do 31. 5. 2018 vracíme celkovou částku
od 1. 6. 2018 vracíme poplatek za stravu

Proč cvičíme dle Systému jóga v denním životě

Systém Jógy v denním životě dává srozumitelné pokyny pro veškerá cvičení a techniky, které jsou 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. Cvičení je vhodné pro každého. I když je zcela věrný původní tradici klasické jógy, Systém je sestaven tak, aby vyhovoval potřebám naší moderní doby. Autorem mistrovského vědeckého systému Jógy v denním životě je paramhans svámí Mahéšvaránanda, který je žijícím následovníkem dlouhé linie uznávaných jogínů.

SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ | Maháprabhudíp ášram | Zámecká 202, 768 04 Střílky

Tel.: + 420 573 375 113 programy@yoga.cz www.joga.cz/striilky/

NAJDETE NÁS TAKÉ NA FACEBOOKU: Maháprabhudíp ášram Střílky

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