JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhans svámího Mahéšvaránandy

RÁDŽAJÓGA

TERMÍN: **8. - 13. července 2018**

VEDE: **Saša Paikert**

KDE: **Maháprabhudíp áśram ve Střílkách**

Tisíciletá indická moudrost, kterou můžeme používat i my v našem každodenním životě. Podrobně se seznámíme se všemi stupni této osmidílné cesty, která nás provede od etických a morálních principů přes tělesná cvičení až k práci s myslí a vědomím. Prakticky zaměřený seminář pro všechny, bez rozdílu znalosti a pokročilosti v józe.

Součástí semináře budou nejenom cvičení, ale také praktické očistné techniky a mnoho dalšího: krije, bandhy, mudry, meditace.

Těšíme se na setkání s vámi :)

Cena:
- 3400 Kč při platbě na účet do 31. 5. 2018 (postel s lůžkovinami)
- 3900 Kč při platbě na účet do 17. 6. 2018 (postel s lůžkovinami)
- 4300 Kč při platbě na účet od 18. 6. 2018 (postel s lůžkovinami)

Přihláška je platná až po uhrazení

Sleva:
- 400 Kč pro důchodce, studenty do 26 let, držitele průkazu ZTP a ženy a muže na mateřské a RD

Pro cvičitele JDŽ je seminář bodovaný.

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

www.joga.cz/strilky | programy@yoga.cz | Tel.: +420 603 163 230 (St - Ne; 9 - 17.00)

FB: Maháprabhudíp áśram Střílky | www.facebook.com/AshramStrilky

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

NEDĚLE od 16:00	příjezd a registrace (příjezd po 19hod hlaste předem)
17.30–19.30	večeře a ubytování
19.30–21.00	úvodní setkání
PONDĚLÍ – ČTVRTEK	celodenní program - jógová cvičení, 3 jídla, přednášky,
7.00–21.30	jóganidrá, praktické očistné techniky a mnoho dalšího: krije, bandhy, mudry, meditace, čas na osobní volno
PÁTEK	
7.00–12.00	rozlučkový 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 dovolujeme předložit pár doporučení před cestou:

- celý objekt je nekuřácký (včetně parku)
- do areálu prosím nevnášejte zbraně, alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakékoliv podobě
- domácí mazlíčky nechte doma či u přátel
- doporučujeme volné pohodlné oblečení zahalující ramena a kolena
- respektujte prosím noční klid (22.00 - 6.00)
- není povoleno pořizování fotografií či videí

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 ubytováni 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 uhraďte nejpozději dva dny před seminářem.
Číslo účtu:	2700438651/2010
Variabilní symbol:	20180707
Zpráva pro příjemce:	Vaše jméno
Storno:	do 17. 6. 2018 vracíme celkovou částku od 18. 6. 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.

SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ | Maháprabhudíp áśram | Zámecká 202, 768 04 Střílky
INFO PLATBY (Po - Pá 9 - 12.00) |Tel.: + 420 727 930 068 | ratanpuri@yoga.cz |www.joga.cz/strilky
FB: Maháprabhudíp áśram Střílky | www.facebook.com/AshramStrilky/