



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhans svámího Mahéšvaránandy

# ÚVOD DO JÓGY

TERMÍN: **6. 8. - 12. 8. 2018**

VEDOU: **Míra Mudriková a Gabriela Vašíková**

KDE: **Maháprabhudíp ášram ve Střílkách**



Většina z nás si se slovem jóga spojuje zdraví, klid a spokojenost. Základem pevného zdraví je silné tělo a to je klíčem k vnitřní harmonii a spokojenosti. Na tomto semináři si budeme povídat o józe, ale hlavně si prakticky vyzkoušíme základní techniky jógy

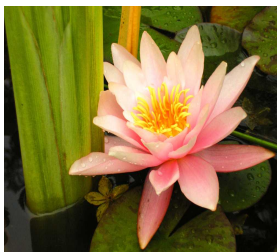
*mentální cvičení – relaxaci a meditaci*

*fyzická cvičení – ásány*

*dechová cvičení – pránájámu*

Dozvíte se, jak jóga pomáhá v každodenním životě a kromě toho se můžete těšit na procházky v krásném prostředí střileckých lesů.

**Těšíme se na setkání s vámi :))**



- Cena: • 4290 Kč při platbě na účet do 8. 7. 2018 (postel s lůžkovinami)  
• 4790 Kč při platbě na účet od 9. 7. 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

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

Najdete nás také na Facebooku: Maháprabhudíp ášram Střílky  
<https://www.facebook.com/AshramStrilky/>

## RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PONDĚLÍ od 16:00	příjezd a registrace (příjezd po 19hod hlaste předem)
17.30–19.30	večeře a ubytování
19.30–21.00	úvodní setkání
ÚTERÝ–SOBOTA	
7.00–21.30	celodenní program - jógová cvičení, 3 jídla, procházky (v případě hezkého počasí), přednášky, zpívání, čas na osobní volno
NEDĚLE	
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)
- do areálu prosím nevnášíte 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).

**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](http://www.joga.cz/seminar); po provedení registrace vyplníte on-line přihlášku. **Přihláška emailem:** [www.joga.cz/striiky](mailto:www.joga.cz/striiky) pod příslušným programem najdete odkaz na přihlášku ve Wordu, kterou je třeba vyplnit a poslat na: [programy@yoga.cz](mailto: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:** 20180801  
**Zpráva pro příjemce:** Vaše jméno  
**Storno:** do 8. 7. 2018 vracíme celkovou částku  
od 9. 7. 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 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.

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

Tel.: + 420 573 375 113 | [programy@yoga.cz](mailto:programy@yoga.cz) | [www.joga.cz/striiky/](http://www.joga.cz/striiky/)

NAJDETE NÁS TAKÉ NA FACEBOOKU: Maháprabhudíp ášram Střílky

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