



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhans svámího Mahéšvaránandy

## PODZIMNÍ RELAXAČNÍ VÍKEND PRO ŽENY

TERMÍN: 26. října - 28. října 2018

VEDOU: Alena Stellnerová a kol.

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

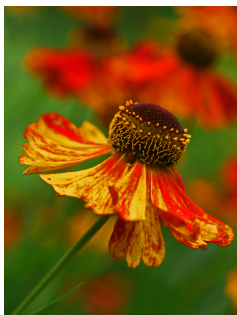


*Podzim nás halí do barev, sluneční paprsky jsou něžné a hojivé. Postupně zpomalujeme. Hledáme cestu k sobě. Toužíme se dotýkat přírody, než se uložíme k zimnímu spánku.*

Milé ženy,

připravily jsme pro vás víkend plný relaxace, ispirace a sdílení v prostředí Maháprabhudíp ášramu ve Střílkách. Každé roční období přináší svá tajemství. Společně budeme objevovat téma podzimu uvnitř i kolem nás. Můžete se těšit na zpěv i poslech manter, ranní a odpolední cvičení dle systému Jóga v denním životě; koncentrační a dechová cvičení; zajímavé přednášky; výtvarnou dílnu a očistné techniky pro upevnění zdraví.

Těšíme se na setkání s vámi :))  
Za tým lektorek Alena Stellnerová



Cena • 1 710 Kč při platbě na účet do 19. 10. 2018 (postel s lůžkovinami)  
• 1 910 Kč při platbě na účet od 20. 10. 2018 (postel s lůžkovinami)

**Přihláška je platná až po uhrazení**

Sleva: • 200 Kč pro důchodkyně, studentky do 26 let, držitelky průkazu ZTP a ženy na mateřské a RD

SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ STŘÍLKY

Zámecká 202, 768 04 Střílky | Tel.: +420 573 375 113 | [programy@yoga.cz](mailto:programy@yoga.cz)

[www.joga.cz/strilky](http://www.joga.cz/strilky) | FB: [www.facebook.com/AshramStrilky](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	
7.00–21.30	celodenní program - jógová cvičení, relaxace, meditace, 3 jídla denně, 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 RESPEKTUJTE 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 a ponožky na cvičení; 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](http://www.joga.cz/seminar); po provedení registrace vyplníte on-line přihlášku. **Přihláška emailem:** [www.joga.cz/strilky](http://www.joga.cz/strilky) 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: 20181002  
Zpráva pro příjemce: Vaše jméno  
Storno: do 19. 10. 2018 vracíme celkovou částku  
od 20. 10. 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 STRÍLKY | Maháprabhudíp āšram

Zámecká 202, 768 04 Stríčky | Tel.: + 420 573 375 113 | [programy@yoga.cz](mailto:programy@yoga.cz)

[www.joga.cz/strilky](http://www.joga.cz/strilky) | [www.facebook.com/AshramStrilky](https://www.facebook.com/AshramStrilky)