



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém Paramhans Swamiho Maheshwaranandy

ŠANK PRAKŠÁLANA

TERMÍN: 2. – 3. listopadu 2018

VEDE: Ing. Milan Sudický (Fyzioterapeut)

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Během intenzivního semináře se teoreticky i prakticky seznámíte s očistnými, hathajógovými praktikami, které pročistí Vaše tělo i mysl. Hlavní náplní bude provedení techniky Šank prakšálana - očista střev za pomoci slané vody a fyzických cvičení s následnou speciální dietou.

Těšíme se na Vás!

Zahájení: V pátek 2. 11. 2018 registrace od 16:00 (17.30 večere - kompot)
Ukončení: V sobotu 3. 11. 2018 ukončení po obědě
Ubytování: Na posteli v nové budově Ganga, 2-3 lůžkové pokoje s vlastní koupelnou
S sebou: Pohodlné volné oblečení a ponožky na cvičení, karimatka, deka na přikrytí při relaxaci, konvička na neti (pokud máte), přezůvky

- Cena:
- 960 Kč při platbě do 24. 10. 2018 (postel s vlastním spacákem)
 - 1160 Kč při platbě od 25. 10. 2018 (postel s vlastním spacákem)
 - Sleva 100 Kč pro důchodce, studenty do 26 let a držitele průkazu ZTP
 - Přihláška je platná až po uhrazení.

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

Tel.: +420 603 163 230 | programy@yoga.cz | www.joga.cz/striilky/

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

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK přijezd a registrace
17.30–19.30 večere a ubytování
19.30–21.00 úvodní přednáška

SOBOTA
7.00–12.30 provedení očistných technik pod dohledem lektora
a lékaře
13.00 ukončení a odjezd

PRAVIDLA ĀŠRAMU

- celý objekt, včetně parku, je nekuřácký
- do objektu není povoleno vnášet alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakékoliv podobě
- zákaz vstupu se zbraněmi
- do objektu není možné dovést žádná zvířata
- respektujte prosím noční klid (22.00 - 6.00)
- není povoleno pořizování fotografií či videí



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, pohodlné a **volné** oblečení na cvičení, ponožky na cvičení (v hale není možné cvičit naboso) a přezůvky.

Jak se přihlásit: on-line přihlášení:
Na www.joga.cz/strilky pod příslušným programem najdete odkaz „Přihlásit se on-line“. 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. Pokud platíte později než dva dny před začátkem semináře, vezměte si prosím s sebou výpis z elektronického bankovníctví, abychom předešli případným nedorozuměním.

Číslo účtu: 2700438651/2010
Variabilní symbol: 20181101
Zpráva pro příjemce: Vaše jméno
Storno: do 24. 10. 2018 vracíme celkovou částku
od 25. 10. 2018 vracíme poplatek za stravu

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

Informace k platbám: Tel.: +420 727 930 068 | ratanpuri@yoga.cz | www.joga.cz/strilky

FB: Maháprabhudíp āšram Střílky | www.facebook.com/AshramStrilkytovani