



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhans svámího Mahéšvaránandy

Setkání s přirozenou rostlinnou stravou



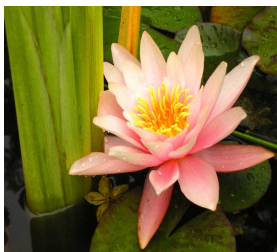
TERMÍN: 23. 11. - 25. 11. 2018

VEDOU: R. Líška, E. Oriňáková a manželé Eliášovi

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

Během víkendového semináře se teoreticky i prakticky seznámíte s přirozenou rostlinnou stravou, vhodnou pro všechny, kteří chtějí zlepšit kvalitu svého života. Nejedná se o žádný systém ani dietu, ale o plnohodnotný přirozený způsob stravování bez tepelné úpravy. Pomáhá tělu zbavit se zdravotních problémů vyplývajících ze současného životního stylu.

Těšíme se na setkání s vámi :))



- Cena:
- 1610 Kč při platbě na účet do 18. 11. 2018 (postel s lůžkovinami)
 - 1910 Kč při platbě na účet od 19. 11. 2018 (postel s lůžkovinami)

Přihláška je platná až po uhrazení

- Sleva:
- 200 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.: +420 603 163 230 | programy@yoga.cz |

Najdete nás také na Facebooku: Maháprabhudíp ášram Střílky
web: www.joga.cz/striiky www.facebook.com/AshramStrilky

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK od 16:00 příjezd a registrace (příjezd po 19hod hlaste předem)
17.30 – 19.30 večere a ubytování
19.30 – 21.00 večerní posezení a zpívání manter

SOBOTA

6.00 – 6.30 ranní meditace (dobrovolný program)
6.30 - 9.30 očistné techniky a jógová cvičení
10.00 - 11.30 snídaně: teorie přímo v praxi
12.00 - 14.00 procházka po lese a dechové techniky
15.00 - 16.30 jóganidra (hluboká relaxace)
17.00 - 18.30 cvičenídání o rostlinné stravě
18.30 - 21.30 večerní posezení a zpívání manter

NEDĚLE

6.00 – 6.30 ranní meditace (dobrovolný program)
6.30 – 9.30 očistné techniky a jógová cvičení
10.00 - 12.00 snídaně a zakončení



PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

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 nevnašejte 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

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).

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/striky 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: 20181107
Zpráva pro příjemce: Vaše jméno
Storno: do 18. 11. 2018 vracíme celkovou částku
od 19. 11. 2018 vracíme poplatek za stravu

SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ STŘÍLKY | Maháprabhudíp ášram

Zámecká 202, 768 04 Střílky | Tel.: + 420 573 375 113 | programy@yoga.cz | www.joga.cz/striky

JSME NA FACEBOOKU: Maháprabhudíp ášram Střílky | www.facebook.com/AshramStrilky