



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy

Jóga proti bolestem v zádech

TERMÍN: 22. - 24. března 2019

VEDE: Saša Paikert, Milan Sudický (pátek)

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Můžete se těšit na praktický seminář zaměřený na bolesti v zádech, jejich hlavní příčiny, nápravu a prevenci. Seznámíme se stručně s anatomii těla, zejména páteře a s celou řadou různých technik, které vedou ke zlepšení: od správného držení těla, dýchání až po speciální cviky a pozice. Součástí semináře také budou jednoduché a praktické cviky "do kanceláře" pro každodenní praxi.



Cena: • 1 480 Kč při platbě na účet do 14. 3. 2019 (postel s lůžkovinami)
• 1 680 Kč při platbě na účet od 15. 3. 2019 (postel s lůžkovinami)

Přihláška je platná až po uhrazení

Sleva: • 300 Kč pro důchodce, studenty do 26 let, držitele průkazu ZTP a ženy na mateřské a RD

Ubytování je zajištěno v historické budově bývalého zámku.

Saša Paikert

SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ STŘÍLKY

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

www.joga.cz/strilky | FB: www.facebook.com/AshramStrilky

PÁTEK

od 16:00 příjezd a registrace (příjezd po 19hod hlase prosím předem)
17.30–19.30 večere a ubytování
19.30–21.00 úvodní setkání

SOBOTA

7.00–21.30 celodenní program - jógová cvičení, relaxace, přednášky,
3 jídla, procházka (v případě hezkého počasí),
zpívání, čas na osobní volno

NEDĚLE

7.00–12.00 ranní cvičení, snídaně a dopolední program
12.00–13.00 oběd a ukončení semináře

PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

- celý objekt je nekuřácký (včetně parku)
- prosím nevnášejte do areálu drogy, alkohol, maso či vejce, a to v jakékoliv 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 koupelnou na chodbě v budově zámku.

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; 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 uhradte nejpozději dva dny před seminářem.
Číslo účtu: 2700438651/2010
Variabilní symbol: 20190301
Zpráva pro příjemce: Vaše jméno
Storno: do 14. 3. 2019 vracíme celkovou částku
od 15. 3. 2019 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 STŘÍLKY

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

www.joga.cz/strilky | FB: www.facebook.com/AshramStrilky