



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System Paramhans Swamiho Maheshwaranandy

ŠANK PRAKŠÁLANA

TERMÍN: 5. – 6. dubna 2019

VEDE: 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.



Cena

- 960 Kč při platbě do 29. 3. 2019
- 1160 Kč při platbě od 30. 3. 2019

Sleva

- 100 Kč pro důchodce, studenty do 26 let a držitele průkazu ZTP
- Přihláška je platná až po uhrazení.

Účast na pátečním teoretickém úvodu je pro nové účastníky povinná.

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 registrace a ubytování
- 17.30–19.30 večeře - kompot
- 19.30–21.00 Úvodní instruktáž, popis provedení a průběhu očistných technik

SOBOTA

- 7.00–7.30 Praktické vysvětlení jednotlivých cviků
- 7.30-10.30 Provádění cviků a pití slané vody
- 10.30-11.30 Oběd - rýžová kaše
- 12.00-12.30 Závěrečné shrnutí techniky dozorujícím lékařem
- 12.30-13.30 Volitelná možnost relaxace před cestou domů - jóganidra

PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

Rádi bychom, abyste se u nás cítili co nejpříjemněji, proto si dovoluujeme

- 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 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: Pohodlné volné oblečení a ponožky na cvičení, karimatka, deka na přikrytí při relaxaci, konvička na neti (pokud máte), přezůvky

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

Kde a jak se přihlásit: přihlášku ve Wordu, kterou je třeba vyplnit a poslat na: programy@yoga.cz

Přihláška je platná až po provedení platby. Částku uhradte nejpozději dva dny před seminářem.
2700438651/2010

Platba na účet: 20190401

Číslo účtu: Vaše jméno

Variabilní symbol: do 29. 3. 2019 vracíme celkovou částku

Zpráva pro příjemce: od 30. 3. 2019 vracíme poplatek za stravu

Storno:

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 Jóga 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