



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy

# VĚDOMÍ JOGÍNA

TERMÍN: 1. - 3. února 2019

VEDOU: Míra Mudriková, Jógamitra Vašíková

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



Víkendový pobyt je určen pro pokročilejší zájemce o jógu. Čeká nás harmonizační program složený z meditací, cvičení ásán a pránájámy, zpívání manter a přednášek. Budeme si povídat o tom, jak v nás věci fungují, o práci se sankalpou, mantrou a jak důležitá je v našem životě meditace.



**Cena:** • 1 610 Kč při platbě na účet do 25. 1. 2019 (postel s lůžkovinami)

• 1 810 Kč při platbě na účet od 26. 1. 2019 (postel s lůžkovinami)

**Přihláška je platná až po uhrazení**

**Sleva:** • 250 Kč pro důchodkyně, studentky do 26 let, držitelky průkazu ZTP a ženy na mateřské a RD

**Počet lůžek omezen, po naplnění kapacity možné ubytování v hale ve vlastním spacáku.**



## Maháprabhudíp ášram slaví 25 let

### 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)

#### PÁTEK

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

#### SOBOTA

celodenní program - jógová cvičení, relaxace, meditace,  
7.00–21.30 3 jídla denně, procházka (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 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:** 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: 20190201  
Zpráva pro příjemce: Vaše jméno  
Storno: do 25. 1. 2019 vracíme celkovou částku  
od 26. 1. 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. Koncepte 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 | Maháprabhudíp ášram

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) | [www.facebook.com/AshramStrilky](https://www.facebook.com/AshramStrilky)