



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhans svámího Mahéšvaránandy

HARMONICKÝ VÍKEND S JÓGOU PRO ŽENY

TERMÍN: 12. - 14. dubna 2019

VEDOU: Alena Stellnerová a kol.

KDE: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách



*Milé ženy, přijměte pozvání na pestrý víkendový program, který proběhne v areálu
Maháprabhudíp ášramu s nádherným parkem.*

Pomocí jógy sladíme tělo, mysl i duši. Budeme vnímat probuzení Země, její léčivou energii, která je právě na jaře nejsilnější. Dovolíme si rozkvést spolu s okolní přírodou.

Co bude na programu:



- jak se stravovat na jaře, klíčení, živá strava
- očistné techniky pro upevnění zdraví
- zpěv i poslech manter
- cvičení na podporu vitality
- koncentrační a dechová cvičení
- antistresové techniky, jóganidra atd.

Cena: • 1 910 Kč při platbě na účet do 5. 4. 2019 (postel s lůžkovinami)
• 2 110 Kč při platbě na účet od 6. 4. 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

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

RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK od 16:00	příjezd a registrace (příjezd po 19hod hlaste předem)
17.30–19.30	večeře a ubytování
19.30–21.00	úvodní setkání
SOBOTA	
7.00–21.30	celodenní program - jógová cvičení, relaxace, meditace, 3 jídla denně, procházky (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 nej příjemněji, proto si dovoluujeme předložit pár doporučení před cestou:

- celý objekt je nekuřácký (včetně parku)
- prosím nevnašejte do areálu drogy, alkohol, maso či vejce, a to v jakémkoliv 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; po provedení registrace vyplníte on-line přihlášku. **Přihláška email:** 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. **Platba na místě bude navýšena o manipulační poplatek 100 Kč.**

Číslo účtu: 2700438651/2010

Variabilní symbol: 20190402

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 5. 4. 2019 vracíme celkovou částku
od 6. 4. 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 | Maháprabhudíp ášram

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

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