



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy

## Jóga pro zdravá záda

TERMÍN: **24. - 26. května 2024**

VEDE: **Saša Paikert**

KDE: **Maháprabhudíp ášram ve Střílkách**



### Relaxační jógový pobyt pro odpočinek a načerpání nových sil.

*Srdečně vás zveme na víkendový seminář se zkušeným cvičitelem tradičního jógového systému Jóga v denním životě. Probereme si hlavní příčiny chronických i akutních bolestí v zádech. V praktické části se zaměříme na cviky vedoucí ke zmírnění i odstranění potíží. Naučíme se jak záda udržet v dobré kondici a to nejen pomocí pravidelného provádění speciálních cviků, ale i pomocí správného držení těla v sedě, ve stoje a při chůzi...*

*Ubytování je připraveno ve zrekonstruované budově, v dvoulůžkových pokojích s vlastní koupelnou. Strava je bohatá, veganská - plná penze. Už jen pobyt v areálu ášramu navozuje harmonii a pohodu, okolní rozsáhlý park a okolí ášramu vybízí k osvěžujícím procházkám.*

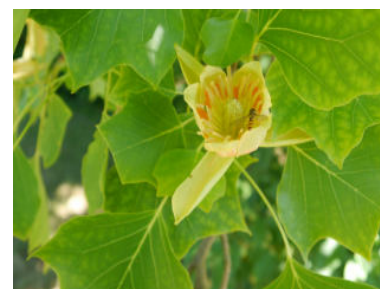
*Těšíme se na vás.*

**Cena: 2.970,- Kč**

Cena zahrnuje stravu, ubytování s lůžkovinami a kurzovné .

Přihlášení: [www.joga.cz/strilky](http://www.joga.cz/strilky)

Přihláška je platná až po uhrazení ceny.



SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ STŘÍLKY | Zámecká 202,768 04 Střílky

[www.joga.cz/strilky](http://www.joga.cz/strilky) | [programy@yoga.cz](mailto:programy@yoga.cz) | Tel.: +420 603 163 230 (St - Ne; 9 - 17.00)

FB: Maháprabhudíp ášram Střílky | [www.facebook.com/AshramStrilky](http://www.facebook.com/AshramStrilky)

## RÁMCOVÝ ČASOVÝ HARMONOGRAM

PATEK	16.00	příjezd a registrace
	17.30–19.30	večeře a ubytování
	19.30–21.00	přivítání a úvodní setkání
SOBOTA	6.30- 21.00	celodenní program - jógová cvičení, tři jídla, procházka, přednáška, zpívání, otázky a odpovědi čas na osobní volno
NEDĚLE	6.30- 13.00	dopolední program - jógová cvičení, společné sdílení a ukončení semináře, oběd



## PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

- celý objekt je nekuřácký
- do areálu prosím nevnašete zbraně, alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakékoliv podobě
- respektujte prosím trvalé obyvatele zámku a jejich soukromí

## DALŠÍ INFORMACE

Ubytování: Ubytovnání ve dvou až třílůžkových pokojích ve zrekonstruované budově s vlastním sociálním zařízením na chodbě.  
Ženy a muži jsou ubytováni odděleně.

Jak se přihlásit: on-line přihlášení: na [www.joga.cz/seminar](http://www.joga.cz/seminar).  
Po provedení registrace vyplníte on-line přihlášku.  
Přihláška je platná až po zaplacení.  
Pokud platíte později než dva dny před začátkem semináře, vezměte si prosím s sebou výpis z elektronického bankovníctví, abychom předešli případným nedorozuměním

Platba: Na základě automaticky vygenerovaných informací zaslaných na vaši e-mailovou adresu.

**Co si vzít s sebou:** Doporučujeme vzít si s sebou karimatku nebo podložku na cvičení, pohodlné a volné oblečení na cvičení a přezůvky. Pokud máte, vezměte si s sebou dandu (podpěru ruky pro pohodlnější cvičení pránajámy). Pohodlnou obuv na procházku.