



Harmonie těla, mysli a duše

# OBNOVA ENERGIE

## TÝDEN S JÓGOU PRO ŽENY

29. července - 4. srpna 2024, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

Milé ženy,

přijměte pozvání na týden s jógou pro ženy.



Společně upředeme týden, který Vás naplní radostí do dalších dní a týdnů. Zbavíte se stresu a napětí a obnovíte svoji energii. Přijďte se inspirovat...

Seminář proběhne ve Střílkách v prostředí zámku a zámeckého parku, kde se staleté stromy dotýkají nebe, kde voní kouzelné bylinky a z kuchyně se line vůně čerstvého jídla.

### Co bude na programu?

- cvičení podle Systému Jóga v denním životě. Pokud počasí dovolí, bude část programu probíhat v parku.
- antistresové techniky a dechová cvičení
- přednášky pro zdraví, výtvarný workshop a zpěv manter
- zdravá strava v teorii i praxi



Program je dobrovolný a můžete se jednotlivých částí zúčastnit podle vašeho zájmu či nálady. Těší se na vás lektorky Alena Stellnerová, Zuzka Veselá a Jitka Blahůšková – Faifrová.

**CENA:** 8.990 Kč (ubytování v budově Ganga včetně lůžkovin)  
Přihláška je platná až po uhrazení ceny.  
(přihlašování přes [www.joga.cz/strilky](http://www.joga.cz/strilky)).



## ČASOVÝ HARMONOGRAM

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

### ÚTERÝ – SOBOTA

6.30–8.00 ranní cvičení  
8.30 snídaně  
10.30 dopolední program  
12.30 oběd  
15.00–17.00 odpolední cvičení  
18.00 večere  
19.30 večerní program

**NEDĚLE** 7.00–12.00 rozlučkový dopolední program  
12.00–13.00 oběd a ukončení semináře

## PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

- celý objekt je nekuřácký (včetně parku)
- do areálu prosím nevnášejte zbraně, alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakékoliv podobě
- domácí mazlíčky nechte doma či u přátel
- respektujte prosím noční klid (22.00 - 6.00)



## 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.

Ženy a muži jsou ubytováni odděleně (vyjímka pouze v případě rodiny s malými dětmi).

**Stravování:** Veganská strava, tři jídla denně

**Co si vzít s sebou:** Karimatku nebo podložku na cvičení, lehčí deku nebo meditační šál na přikrytí, pohodlné oblečení na cvičení (nejlépe z přírodních materiálů) a přezůvky. Doporučujeme také pohodlnou obuv na procházky.

**Kde a jak se přihlásit:** **Systémové přihlášení:** [www.joga.cz/seminar](http://www.joga.cz/seminar); po provedení registrace vyplňte on-line přihlášku.

**Platba na účet:** Přihláška je platná až po provedení platby. Částku uhradte nejpozději dva dny před seminářem.

**Číslo účtu:** 2700438651/2010

**Variabilní symbol:** 20240729

**Zpráva pro příjemce:** Vaše jméno

**Storno:** do 21. 7. 2024 vracíme celkovou částku

od 22. 7. 2024 vracíme poplatek za stravu

## Proč cvičíme dle Systému Jóga v denním životě

I když je Systém Jóga v denním životě zcela věrný původní tradici klasické jógy, 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.

Všechny techniky mají srozumitelné pokyny pro cvičení, 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. Systém je vhodný pro každého.

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

INFO PLATBY (Po - Pá 9 - 12.00) | Tel.: + 420 573 375 113 | [programy@yoga.cz](mailto:programy@yoga.cz) | [www.joga.cz/striilky](http://www.joga.cz/striilky)

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