



Harmonie těla, mysli a duše

CELOSTNÍ JÓGA

týdenní retreat

22. – 28. července 2024, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

Program pro vás připravil Saša Paikert



Jógové cvičení přispívá ke zlepšení zdraví těla, mysli i ducha. Přijďte se o tom přesvědčit na týdenním semináři v duchovním centru, ášramu ve Střílkách. Prakticky i teoreticky se seznámíte s celou řadou technik, které vedou ke zlepšení tělesné, mentální i duchovní kondice.



CENA: 8 750 Kč (včetně lůžkovin)
Přihláška je platná až po uhrazení ceny
(přihlašování přes www.joga.cz/strilky).

Seminář je vhodný pro všechny - pro začátečníky, i pro ty, co již jógu cvičí. Zdravotní nebo věkové omezení není žádné.

ČASOVÝ HARMONOGRAM

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

ÚTERÝ – SOBOTA celodenní program - jógová cvičení, jóganidra,
7.00–21.30 pranajáma - dechové techniky, meditace, 3 jídla,
přednášky, čas na osobní volno

ČTVRTEK výlet dle domluvy (koupání, turistika, památky)

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



PROŠÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

- celý objekt je nekuřácký (včetně parku)
- do areálu prosím nevnášíte 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; po provedení registrace vyplníte 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: 20240722

Zpráva pro příjemce: Vaše jméno

Storno: do 15. 7. 2024 vracíme celkovou částku
od 16. 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.