



Harmonie těla, mysli a duše

prodloužený víkend pro ženy

PŘEDSEVZETÍ – SANKALPA

pohledem jógy a ájurvédy

20.–22. ledna 2023



Srdečně Vás zveme na víkend s jógou, který proběhne v areálu Stráženského zámku. Během společných cvičení rozproudíme energii i v čase hluboké zimy.

Programem Vás provedou Alena Stellnerová a Markéta Fuková.

CO BUDE NA PROGRAMU?

- Budeme mít čas rozjímat o tom, jakého cíle bychom v józe i v životě rádi dosáhli.
- Jaká budou vaše předsevzetí pro rok 2023 či další roky vašeho života?
- Ranní a odpolední jógová cvičení podle Systému jóga v denním životě, koncentrační, relaxační a dechová cvičení, jóganidra a zpěv manter.

S SEBOU: dobrou náladu, podložku na cvičení, lehký deku nebo meditační šál na přikrytí, pohodlné oblečení na cvičení (nejlépe z přírodních materiálů), přezůvky.

Těšíme se na vás ☺

PROČ BUDEME CVIČIT PODLE SYSTÉMU JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ?

Koncepce tohoto systému přináší postupný a stálý rozvoj, bez ohledu na věk či fyzickou kondici cvičenců. Systém věrný původní tradici klasické jógy je vhodný pro každého a vyhovuje potřebám naší moderní doby. Autorem mistrovského vědeckého systému Jóga v denním životě je paramhans svámi Mahéšvaránanda, který je žijícím následovníkem dlouhé linie uznávaných jogínů.

Prosím, přihlašujte se do 17. ledna 2023.

Cena při zaplacení do 17. ledna 2023: 3 830 Kč

(cena včetně lůžkovin, za spacák sleva 150 Kč)

Cena při zaplacení po 17. lednu 2023: 3 980 Kč

Na seminář je možné vystavit dárkový poukaz.