



**1.**  
**cvičebná zostava**  
**pre bežný deň podľa JvDŽ**

**Jogový víkendový pobyt - Střílky**  
**1. 11. - 3. 11. 2019**

## **Správne pohybové stereotypy**

Praktický návod ako ich dostať do denného života



Aktívny jógový pobyt zameraný na **posilňovanie hlbokého svalstva, správne držanie tela a osvojovanie si zdravých pohybových návykov** pomocou tradičného jogového cvičenia, relaxácie, dychového cvičenia a meditácie zo systému **Joga v dennom živote®**.

Počas programu sa naučíme cvičiť **prvú zostavu cvikov zo systému Joga v dennom živote** a ukážeme si ako ju začleniť do bežného života tak, aby sa jej pravidelným opakovaním začali vytvárať nové pohybové stereotypy. Tieto vedú k vytvoreniu svalovej rovnováhy medzi hĺbkovými a povrchovými svalmi a môžu pomôcť pri bolesti chrbta a kĺbov, bolestiach hlavy, tráviacich problémoch, ako aj pri zvládaní stresu v dennom živote. Súčasťou pobytu bude aj rozprávanie o Skrytých silách v človeku a pôsobení energetických centier - čakier na našu psychickú pohodu a fyzické zdravie.

Príďte a načerpajte novú energiu, vitalitu a inšpiráciu v krásnom prostredí jogového strediska — Maháprabhudíp Ášram — v Střílkach na Morave. Presne to, čo potrebuje vaše telo a myseľ.

**Pobyt je určený pre všetkých záujemcov o jogu, príležitostných jogových nadšencov, ako aj pre tých, ktorí s jogou nemajú žiadne skúsenosti. Pre účasť na pobyte a cvičeniach nie je potrebná predošlá skúsenosť s cvičením jogy.**

Prihlasovanie: [seminare@jogavdennomzivote.sk](mailto:seminare@jogavdennomzivote.sk) (až do obsadenia plnej kapacity).

Lektor: Rado Hovorka

Miesto konania: Maháprabhudíp Ášram, Zámecká 202, 768 04 Střílky, Česká republika



## CIELE PROGRAMU

- osvojenie si správnej techniky cvičenia 1. časti prvého dielu systému JvDŽ
- získanie inšpirácie pre každodenné cvičenie
- návod ako postupne začať každý deň cvičiť. Ako deň začať, ako deň skončiť a ako si nové pohybové návyky udržať v hlave počas bežného dňa

## TERMÍN, CENY, FIRST MOMENT

**Termín pobytu: Víkend od piatku 1. 11. do nedele 3. 11. 2019**

ZÁKLADNÉ CENY	
Ubytovanie (lôžko v dvoj- a troj- izbe)	
1/2	1/3
120 euro	105 euro

Ceny sú kalkulované pre 1 osobu v dvojlôžkovej (1/2) alebo trojlôžkovej (1/3) izbe.

### Zvýhodnené ceny pre deti:

Dieťa 11 – 15 r. Cena 50% z ceny podľa výberu izby.

Dieťa do 10 r. Cena 25% z ceny podľa výberu izby.

Dieťa do 3 r.: Bez nároku na lôžko zadarmo

### Zvýhodnené ceny pre rodiny s deťmi:

V prípade požiadavky vypracujeme pre rodiny s deťmi individuálnu cenovú ponuku.

### FIRST MOMENT ponuka:

Ceny FIRST MOMENT platia pri záväznej objednávke do 25.10. 2019.

FIRST MOMENT PONUKA (ceny platné do 25. 10. 2019)	
Ubytovanie (lôžko v dvoj- a troj- izbe)	
1/2	1/3
100 euro	85 euro

### Storno podmienky:

4 dni pred nástupom na pobyt 40%

1 deň pred nástupom na pobyt 80%

### Organizátor:

Občianske združenie Joga v dennom živote - pobočka Bratislava

Informácie: Mobil 0904 312 268, [www.jogavdennomzivote.sk](http://www.jogavdennomzivote.sk)

Prihlasovanie a informácie: [seminare@JogavDennomZivote.sk](mailto:seminare@JogavDennomZivote.sk)

## PRIHLASOVANIE

Prihlasovanie je možné mailom na [seminare@JogavDennomZivote.sk](mailto:seminare@JogavDennomZivote.sk)

Platba je možná iba bankovým prevodom. Kapacita ubytovania na posteliach je limitovaná.

Organizátor má právo odmietnuť prihlášky v prípade zaplnenia kapacity ubytovania.

## V CENE JE ZAHRNUTÉ

- 2 x Ubytovanie v 2-postel'ovej alebo 3-postel'ovej izbe s vegetariánskou plnou penziou
- 3 x Workshop
- 2 x Ranné cvičenie jogy
- 2 x Večerné rozprávanie o joge

### CHECK-IN / OUT:

- CHECK-IN: v piatok 1. 11. 2019, je ubytovanie možné od 15.00 hod.
- CHECK-OUT: v nedeľu 3. 11. 2019 je potrebné uvoľniť izby do 13.00 hod.

### Ubytovanie v izbe podľa výberu:

- všetky izby majú vlastnú kúpeľňu a sociálne zariadenie; ubytovanie zodpovedá štandardom v hosteloch, je príjemné a čisté

### Stravovanie – plná penzia:

- laktovegetariánska strava (vrátane mliečnych produktov, bez obsahu vajec)
- raňajky, obedy a večere (v prípade záujmu o vegánsku stravu, uveďte túto požiadavku v maili pri prihlásení)
- v cene je aj večera v deň príchodu po registrácii, v deň odjazdu raňajky a obed

### Program Joga v dennom živote®:

- program bude počas celého pobytu zameraný na regeneráciu, aktívny oddych a tiež na prehĺbenie praktických a teoretických znalostí o joge; priestor bude aj na otázky účastníkov, individuálny prístup a rozprávanie o rôznych témach
- 3x workshop (min. 1 x 90 min., 2 x 120 min.) zameraný na nácvik zostavy na bežný deň
- 2x ranné cvičenie jogy, vrátane relaxácie, pránajámy – dychového cvičenia a meditácie (90 min.) zamerané na osvojenie si správnej techniky cvičenia ásan vybranej časti prvého dielu systému Joga v dennom živote.
- 2x večerné rozprávanie o joge - satsang (60 – 90 min.) s večernými technikami pre zlepšenie kvality spánku
- pránajáma v prírode (dychové cvičenie)
- cvičenia, workshopy a večerné programy budú prebiehať pod vedením skúsených lektorov Jogy v dennom živote®

### INÉ INFORMÁCIE:

- parkovanie zadarmo

## MAHÁPRABHUDÍP ÁŠRAM

Maháprabhudíp ášram je najväčšie jógové centrum v Strednej Európe, kde sa cvičí podľa systému Jóga v dennom živote. Všetkým záujemcom o zdravší spôsob života a harmonický rozvoj osobnosti ponúka kurzy jógy a semináre, kurzy očistných techník, kurzy vegetariánskeho varenia, kurzy ajurvédy a tiež programy pre deti. V ášrame sa nachádza veľký jablňový sad, rozsiahle zeleninové záhony a skleník, kde sa nepoužívajú chemické hnojivá ani postreky.