

## PRODLOUŽENÝ JARNÍ POBYT JÓGOVÝ S PRAXÍ UVNITŘNĚNÍ 28.-31.5.2020



Pojďme v našich duších zakusit vnitřní obrodu a nazřít svoji esenci v malebném údolí řeky Oslavy, na samotě, v lůně přírody, kde se můžete v klidu a bez rušivých vlivů civilizace ponořit do meditace, spojit se sami se sebou a najít tak v sobě svoji harmonii a mír.

Chata Velkopolský mlýn je tichý a chráněný prostor z východní a západní strany skalními útesy sahajícími až do řeky Oslavy, obklopený loukami a lesy s dech beroucími vyhlídkami. Je ideálním místem k očištným rituálům přímo v řece, propojení se s přírodními živly a matkou Zemí. Při svém pobytu zde načerpáte jemnohmotnou energii a procítíte návrat ke svým kořenům.

Z východní strany se rozprostírá velká louka, k dispozici ohniště, stromy k rozvěšení sítí či hamaků a cvičební prostor na betonovém plácku mezi budovou a řekou, louka k rozjímání a pozorování vzácných i běžných druhů hmyzu a motýlů.

### PROGRAM:

#### Čtvrtek

- 17:00-19:00 seznámení, vyladění vědomí všech zúčastněných, Jóga – praxe transformace + meditace přeměny  
19:00 večeře

#### Pátek

- 7:00 polštářové krije, ranní Tai chi Čchi kung v trávě  
8.00 snídaně  
9:00-11.00 Co nám „pro takzvaně“ praktický život předává učení indické jógy. Pojďme si procítit celistvé spojení s tělem, dechem, duchovnem a duší technikou čakki. Posílíme svoji niterní souhru bránice s břišními, zádoými a pánevními svaly. Prodýcháme vnitřní orgány v rytmu svého srdce. Procítíme souvislosti svého těla zvědomením energie jednotlivých čaker.

Bhakti sádhana - cesta srdce s meditací Anaháta šuddhi, kirtan (zpěv manter za doprovodu hudebního nástroje)

13:00-16:00 výlet po okolí na energetické místo nebo vlastní program

16:30-18:30 jóga pohledu do nitra a prohlédnutí iluzí, víčára

18:45 večeře

#### Sobota

7:00 polštářové krije, ranní Tai chi Čchi kung v trávě, započítí mauny v délce 3 hod. - duchovní soustředění

8:00 snídaně

10:00-11.30 zvuková říční lázeň, meditace

12:00 oběd

16:30-18:30 Posílíme svoji niterní souhru bránice s břišními, zádonými a pánevními svaly. Prodýcháme vnitřní orgány v rytmu svého srdce. Procítíme souvislosti svého těla zvědomením energie jednotlivých čakr.

18:45 večeře

#### Neděle

8:00 snídaně

9:00 – 11:00 jóga vize (praxe čakry, átmavičára, dech a nacházení...)

12:00 oběd

12.30 ukončení a odjezd

**KDE: Centrum osobního rozvoje Velkopolský mlýn, Náměšť nad Oslavou, [www.oslavaterapie.cz](http://www.oslavaterapie.cz)**

#### VÍKEND VEDE: Jarmila Koudelková a Gabriela Frintová



**CENA: 3 780 Kč** (zahrnuje jógový program, ubytování v příjemných pokojích s moskytiéry v 9 pokojích po 2 v chatě, plnou penzi - vegetariánskou stravu.) V prostorách je k dispozici 10 pokojů (1 dvoj-pokoj) - 29 standartních lůžek, společenská místnost s krbem – 70m<sup>2</sup>, vybavená kuchyň s odděleným skladem potravin a jídelna s 20- ti místy. v době konání budou vyhotoveny nové koupelny.

**JAK SE K NÁM DOSTAT:** Autem se k nám dostanete z Náměště nad Oslavou směrem na Březník. Jakmile vyjedete kopec z Náměště a dáte se ihned doprava (směr Březník), po 700 metrech odbočíte doprava a po asfaltové cestě přijedete do areálu Velkopolský mlýn, parkování přímo před chatou (cca pro 10 osobních vozů).

**S SEBOU:** vlastní povlečení (rozměrově na velký polštář, deku a prostěradlo), které nejsou v ceně, cvičební podložku.

**REZERVACE:** Zaslání emailové přihlášky na [info@zitvsouladu.cz](mailto:info@zitvsouladu.cz) + zaslání platby za retreat na č. účtu kurzovního 3000,- na účet č. ú.: 115-3852360237/0100 do 31.března 2020 (nebo osobně v hotovosti). Do poznámky prosím: Pobyt 1 + Vaše příjmení

Rezervace nabývá platnosti až po zaplacení ceny pobytu převodem na účet.

Další platbu ve výši **780,- Kč (doplatek) je nutno uhradit na místě.**

Při zrušení rezervace do vrácíme 50% částky, posléze je platba nevratná. Převod uhrazené zálohy na jiného účastníka je možný po vzájemné dohodě.

**v rámci ceny není, leč možno objednat na místě** – masáže od milované sestry a majitelky Dagmary Jarošové

Přihlášení obdrží týden před odjezdem koordinační email s informacemi, včetně možnosti spolujízdy na místo.

Časy jednotlivých lekcí jsou orientační a po dohodě se skupinou se mohou změnit.

*kontraindikace: těhotenství, akutní stavy nemoci, epilepsie, psychické poruchy (schizofrenie, hraniční poruchy, panická ataka aj.) Případné pochyby ohledně své účasti s ohledem na konkrétní zdravotní problém prosím konzultujte předem s lektorkou.*

Více o pobytech: <http://zitvsouladu.cz/pobyty.php>



*Návrat k míru v nás*

