



DOPROVÁZENÝ POBYT V
TICHU S JEMNOU JÓGOVOU
PRAXÍ

RADOST V TICHU

JURTCAMP VRÁBSKO
16. - 18.6.2023

**MOMENT, KDY SE VAŠE MYSL ZKLIDNÍ A JAKO HLADINA VODY
ODRAZÍ SKUTEČNOU PRAVDU.**

TO JE ČASTO MOMENT, NA KTERÝ ČEKÁME PŘI SNAHÁCH MEDITOVAT
DLOUHO. NAPADLO VÁS, ŽE NA TO MOŽNÁ NEJDETE SPRÁVNĚ?

MEDITACE JE STAV VĚDOMÍ, KTERÝ NASTANE SAMOVOLNĚ, BEZ ÚSILÍ.
MY ALE USILUJEME A ČASTO BEZ VÝSLEDKU.

JAK TEDY NA TO?

TENTO VÍKEND SI DOVOLÍME **ODHALIT TAJEMSTVÍ MEDITACE.**
NA CELÝ VÍKEND SE PONOŘÍME DO VELMI TICHÉ ATMOSFÉRY, VE KTERÉ
BUDETE SCHOPNI NASLOUCHAT Z HLOUBKY SVÉMU INTUITIVNÍMU
VEDENÍ.

CELÝ POBYT VÁS OSOBNĚ PROVEDU, PODRŽÍM PROSTOR A PŘEDEVŠÍM V
PŘÍJEZDOVÝ DEN VYSVĚTLÍM ÚSKALÍ MEDITACE A ODHALÍM TAJEMSTVÍ
TICHÉ MEDITACE.

POBYT JE VHODNÝ NAPROSTO PRO VŠECHNY.

S láskou Hanka

PROGRAM

PÁTEK

PŘÍJEZDOVÝ DEN BUDE PROBÍHAT **MINI KURZ** MEDITACE A **ZASVĚCENÍ DO TECHNIK**, KTERÉ BUDEME NÁSLEDUJÍCÍ VÍKEND PRAKTIKOVAT

SOBOTA - DEN HLUBOKÉ PRAXE TICHA

PRO NÁŠ TICHÝ POBYT VYUŽIJEME MNOHO JÓGOVÝCH PODPŮRNÝCH TECHNIK, KTERÉ NÁM POMOHOU NAVODIT STAV MEDITACE SAMOVOLNĚ.

- POMALÁ MEDITATIVNÍ CHŮZE
- JEMNÁ HATHA JÓGA
- DECHOVÉ PRAKTIKY
- JÓGA NIDRA - UVOLŇUJÍCÍ VĚDOMÁ RELAXACE TĚLA I MYSLI
- PRÁCE S MANTROU UVNITŘ BĚHEM DNE

NEDĚLE

BĚHEM DOPOLEDNE POSTUPNÉ VYCHÁZENÍ Z TICHA, ROZJÍMÁNÍ NAD EFEKTEM PRAXE, SDÍLENÍ ČI OSOBNÍ ZAPISOVÁNÍ
KONČÍME V NEDĚLI OBĚDEM, KDY SE NAVRACÍME ZPĚT DOMŮ



UBYTOVÁNÍ

JURTCAMP JE MÍSTEM, KDE SE ŽIJE
V SOULADU S PŘÍRODOU.

V OKOLÍ JSOU RYBNÍKY, LESY A
LOUKY

JE TO MÍSTO, KTERÉ ZACHOVÁVÁ
TRADICE.

NABÍZÍ UBYTOVÁNÍ VE SDÍLENÝCH
JURTÁCH PO ZHRUBA 4 - 6
OSOBÁCH.

SPANÍ V KONTAKTU S PŘÍRODOU V
KRUHOVÉ JURTĚ JE BEZPOCHYBY
ZÁŽITKEM, KTERÝ VÁS OBOHATÍ.





STRAVA

PLNÁ PENZE V PODOBĚ ZDRAVÉ A
OPRAVDU DELIKÁTNÍ STRAVY
PŘIPRAVENÉ ZKUŠENÝMI
KUCHAŘKAMI.

STRAVA BUDE PŘIPRAVENA
SPECIÁLNĚ PRO MEDITATIVNÍ
POBYT.

PŘIJDETE NA TO, ŽE ZDRAVÁ
STRAVA OVLIVNÍ TO, JAK MYSLÍTE,
JAKÉ EMOCE VÁMI PROUDÍ A JAK
HLUBOKO SE MŮŽETE V MEDITACI
DOSTAT.

ROZHODNĚ BUDETE MÍT SPOUSTY
INSPIRACE, JAK A CO SI VAŘIT
DOMA, ABYSTE OBOHATILI VÁŠ
JÍDELNÍČEK.





ORGANIZACE POBYTU

PŘÍJEZD V PÁTEK MEZI 16:00 - 17:00 HODINOU.

NA POBYT JE VHODNÉ ZAŘÍDIT SI **OFFLINE REŽIM** A TELEFON OD PÁTKU DO NEDĚLE NĚKAM ODLOŽIT.

DO JURTY SI DOVEZETE **VLASTNÍ SPACÁK** + DEKU NA RELAXACI.

K DISPOZICI BUDOU **POMŮCKY NA SEZENÍ PŘI MEDITACI**, MŮŽETE SI ALE DOVÉZT I SVÉ.

POBYT ZAKONČÍME V NEDĚLI PO OBĚDĚ KOLEM 14:30.

PŘESNÝ POPIS PROGRAMU, HARMONOGRAMU A POTŘEBNÝCH NÁLEŽITOSTÍ OBDRŽÍTE EMAILEM BRZY PŘED KONÁNÍM AKCE.



ZÁMĚR POBYTU - DETOX TICHEM

... ZTIŠENÍ ... HLOUBKA ... SPOKOJENOST ... NAPOJENÍ ... SOUZNĚNÍ

HLAVNÍ ZÁMĚR POBYTU JE ZBOŘIT VŠECHNY MÝTY O MEDITACI.

MEDITACE NENÍ NĚCO, NA CO BUDEME ČEKAT NEBO V CO BUDEME DOUFAT,
ŽE SE NÁM JEDNOU PODAŘÍ.

TEĎ A TADY. KAŽDÝ MŮŽE,
JEN VĚDĚT, JAK NA TO A MÍT NA TO TEN PROSTOR A ČAS A SPRÁVNÉ VEDENÍ.

O TICHU SE DÁ MLUVIT VELMI TĚŽKO. POBYT V TICHU SE ZKRÁTKA POUZE
PROŽIJE A PAK VÍTE...

TICHEM JE ŘEČENO VŠE.

Z TICHA VZEJDE ODPOVĚĎ NA JAKOUKOLIV OTÁZKU.

Z TICHA POCHOPÍTE VŠE.

TICHO S VÁMI PROMLUVÍ, HLUBOCE A OSOBNĚ.

JSTE PŘIRAVENI?

CELÁ TATO AKCE JE SPONTÁNNĚ ORGANIZOVANÁ Z HLOUBKY SRDCE.
OSOBNĚ JSEM STRÁVILA 10 DNÍ V TICHU. VELMI BYCH VÁM CHTĚLA
DOPŘÁT OCHUTNÁVKU TOHO, CO JSEM ZAŽILA A **ZPROSTŘEDKOVAT**
JEDINEČNOU **OSOBNÍ ZKUŠENOST.** MNOHOKRÁT SLÝCHÁM, ŽE PŘI
MEDITACI ZAŽÍVÁTE FRUSTRACI Z ROZRUŠENÉ MYSLI. BYLA BYCH MOC
RÁDA, KDYBYCH S VÁMI MOHLA **SDÍLET SVÉ POZNATKY A PRAKTICKÉ**
INFORMACE, JAK NA TO.





CENA POBYTU

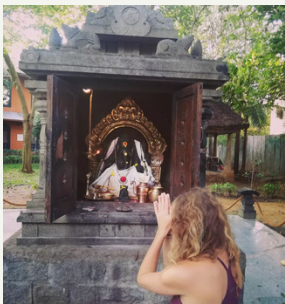
CENA POBYTU ČINÍ: 3 900 Kč

CENA POBYTU ZAHHRNUJE:

- UBYTOVÁNÍ VE SDÍLENÝCH JURTÁCH
- PLNÁ PENZE BĚHEM CELÉHO POBYTU - VEGETARIÁNSKÁ STRAVA
- JÓGOVÝ PROGRAM

CENA NEZAHHRNUJE:

- DOPRAVU NA MÍSTO



PLATBA A STORNO PODMÍNKY

PLATBA

PROSÍM O ZASLÁNÍ **1000 Kč** JAKO ZÁLOHA A POTVRZENÍ VAŠÍ ÚČASTI NA POBYTU **NA ÚČET 905609056/5500**,
DO POZNÁMKY PROSÍM DATUM A MÍSTO KONÁNÍ POBYTU.

ZBYLÁ ČÁSTKA 2 900 Kč JE SPLATNÁ DO KONCE KVĚTNA.

PŘI ZAPLACENÍ ZÁLOHY BUDE TAKÉ SDĚLENA PŘESNÁ POLOHA KONÁNÍ AKCE.

STORNO PODMÍNKY

ZÁLOHA, KTEROU PLATÍTE POBYT JE NEVRATNÁ.
DOPLATEK JE PŘI ODŮVODNĚNÉ NEMOŽNOSTI ÚČASTNIT SE VRATNÝ.
JE MOŽNOST ZA SEBE NAJÍT NÁHRADNÍKA.



PURNA - YOGA
OPRAVDOVÉ ŠTĚSTÍ

MGR. HANKA FIALOVÁ

WWW.PURNA-YOGA.CZ
PURNA.WISDOM@GMAIL.COM

"NAUČ SE POSLOUCHAT SVŮJ VNITŘNÍ HLAS, HLAS TVOJÍ DUŠE, TEN TĚ
VEDE K OPRAVDOVÉMU ŠTĚSTÍ."

HANKA FIALOVÁ