



# ASHTANGA YOGA DAY

## s Jarkom Pávekom

Unikátna celodňová jogová udalosť, pod vedením vynikajúceho slovenského učiteľa Jara Pávka ([www.1yoga.sk](http://www.1yoga.sk)), vhodná pre:

- začiatočníkov aj pokročilých v Ashtanga yoge
- učiteľov jogy (akejkoľvek) na prehĺbenie si svojich vedomostí

### TERMÍN:

**12.10.2013**

### MIESTO:

**Hotel Empire,**  
Hajdóczyho 11, Trnava

**ČAS: 8:00 - 18:00**

**REGISTRÁCIA: 7:15**

### CENA:

do 30. 09. 2013 - **30€ / osoba**

od 01. 10. 2013 - **35€ / osoba**

**Iba vedená lekcia**

**Full primary series**

**- 5€ / osoba**

**08:00 - 09:30 Full primary series, Led Class\***  
(možnosť prísť iba na túto lekciu)

**10:00 - 13:00 Workshop Surya Namaskara + Základy jogy (teória)**

#### **Prestávka na obed**

(možnosť zabezpečenia obedového menu  
v reštaurácii hotela)

**15:00 - 18:00 Workshop Asana Clinic**  
ako technicky správne cvičiť jogové asany, aby fungovali  
nie(len) ako strečing (teória + prax)

**Čaká Vás deň plný cenných teoretických aj praktických informácií  
o Ashtanga joge tak, ako sa s nimi na bežných lekciách (kvôli obmedzenému  
času) nestretávate:**

- vedená lekcia celej prvej série Ashtanga jogy s dopomocami od viacerých skúsených inštruktorov,
- detailné vysvetlenie princípov a metódy Surya Namaskara (pozdravov slnka)  
- ako z nich spraviť naozaj meditatívny, uzdravujúci rituál na každý deň,
- vysvetlenie tradičných terapeutických princípov a prístupov praktizovania jogových pozícií a vinyásy,
- priestor na otázky a odpovede k vlastnej praxi či metodike učenia.

Registrovať sa treba vopred - úhradou plnej sumy  
na číslo účtu: **4008295761/7500**

Popis platby: **MENO + PRIEZVISKO + EMAIL**

Variabilný symbol: **121013**

V prípade storna registrácia sa vracia prevodom  
50% z celkovej sumy.

Kontakt: **Ing. Jana Jančovičová,**  
email: [jancovicova@yomaba.sk](mailto:jancovicova@yomaba.sk),  
tel: **0907 733 166,**  
Sledujte tiež Facebook skupinu:  
**Ashtanga Yoga Trnava**

Počet miest je limitovaný, preto neváhajte s registráciou. Na vedenú lekciu budú uprednostnení záujemcovia o celodňový workshop.

**\* NA VEDENÚ HODINU JE VHODNÉ MAŤ ASPOŇ MINIMÁLNU SKÚSENOSŤ SO SYSTÉMOM ASHTANGA JOGY.**