

SEMINÁŘ LEKTORŮ A KRAJSKÝCH VEDOUCÍCH

Opakovaná pozvánka

- Termín konání:** 1. – 3. prosince 2017
- Místo konání:** Střední odborná škola, Boučkova 355, Poděbrady
- Lektoři:** Jiří Hájek, MUDr. Zisková Martina
- Téma:** **Očistné techniky - ŠATKARMA**
- Strava a ubytování:** zajištěno v domově mládeže SOŠ Poděbrady
- Financování:** lektoři, krajští vedoucí a jejich zástupci, členové VUJ a KK 1000,- Kč, členové UJ 1400,- Kč; ostatní 1800,- Kč.
- Přihlášení:** závaznou přihlášku pošlete **nejpozději do konce října t.r.** na moji mailovou adresu: **mprochazka9@gmail.com**
- Vezměte s sebou:** *lótu*-konvičku nebo kelímek, škrabku, příp. káv.lžičku (potřeby na *džala néti*), gumový katétr, chirurgickou rukavici, přezůvky, ručník, věci osobní potřeby, pohodlné oblečení, psací potřeby.
- Předpokládané místo:** pro přednášky aula, pro cvičení (*ásany*) tělocvična, pro praxi (*džala néti, sútra néti, danta múla dhautí, džihva múla dhautí, karna dhautí a čakšu dhautí*) sociální zařízení na pokojích .
- Program:**
- pátek:
- 15:30-17:30 příjezdy a prezence
- 18:00** **večeře**
- 19:00 organizační záležitosti: seznámení s obsahem semináře (schůze VUJ)
- sobota:
- 6:30 ÷ 7:30 ranní očista (soc.zařízení na pokojích)
- 8:00** **snídaně**
- 9:00 ÷ 12:00 přednáška MUDr. Zisková Martina - Životospráva ve vztahu k očistným technikám, Jiří Hájek - přednáška + praxe
- 12:30 ÷ 14:00** **oběd a volno**
- 14:00 ÷ 17:00 Jiří Hájek - přednášky + odpolední praxe (aula nebo tělocvična)
- 18:00** **večeře**
- 19:00 ÷ 19:30 *trátaka* (aula nebo tělocvična)
- 20:00 organizační záležitosti (schůze KV a zástupců)
- neděle:
- 6:30 ÷ 7:30 ranní očista (soc.zařízení na pokojích)
- 8:00** **snídaně**
- 9:00 ÷ 11:30 Jiří Hájek - dopolední praxe (*ásany k laghu šankha prakšálana*)
- 12:00 oběd** *khičrí, dhál* (vařená směs fazolí mungo nebo červené čočky s bílou rýží)
- Ostatní:** akce je hodnocena 6 kreditními body do průkazu učitele jógy
- Poznámka:** Vzhledem k tomu, že prostory školy neumožňují provedení některých očistných technik v plném rozsahu, budou zařazeny „suché techniky“, typu *vátasára dhautí* a *agnisára dhautí*.