



Víkend s jógou 12. 4. – 14. 4. 2019

Pojedte s námi. Připravujeme různé styly jógy, spoustu zajímavého cvičení, workshopy, povídání o józe a zdraví. Zároveň zregenerujeme a samozřejmě omládneme, hopsa hejsa do Brandejsa!

Místo – HOTEL SPORTCENTRUM - BRANDÝS NAD LABEM-STARÁ BOLESLAV

Ubytování ve dvoulůžkových, třílůžkových a čtyřlůžkových pokojích

Strava: polopenze

Doprava: individuální

Program

Pátek 12. dubna
Příjezd, ubytování
18:00 odpolední jógový rozjezd
19:00 orgánová sestava
20:30 večere, posezení

Sobota 13. dubna
7:00 ranní rozcvička v rytmu power jógy
8:00 snídaně
9.00 - 11:30 – procházka po okolí, volno
11:30 – V zdravém těle zdravý dech - workshop pranajámy
12:30 - Od kostí až k fasciím aneb principy zdravého pohybu - workshop
14:30 – 17:00 sauna, bazén, volno
17:00 Dynamická jógová rozcvička
18:00 Hatha jóga
19:00 Jóga nidra
20:30 večere, posezení

Neděle 14. dubna
7:00 Jógová rozcvička
8:00 snídaně
10:00 – výlet, odjezd

Cena: 2 800 Kč / osoba / pobyt (cena včetně ubytování, stravy, jógového programu, vstupu do bazénu i sauny)

Přihlášky: u cvičitelů v tělocvičnách (přihlášková tabulka)

Kontaktní e-mail: smetajoga@seznam.cz

Platba: č.ú. 131706927/0300, var. symbol 77772019, konstantní symbol 0308, platební příkaz musí obsahovat jméno a příjmení plátce.

Při přihlášení v tělocvičně je potřeba složit zálohu 200 Kč. Do 25. 3. zaplatíte 1 200 Kč a doplatek 1 400 Kč nejpozději do 4. 4. 2019.

Těší se na Vás Dana



Alča



Gábina



a Renča

