



JARNÍ VÍKEND S JÓGOU NA VALAŠSKU „MEZI NEBEM A ZEMÍ“ 27. – 29. 4. 2018

Kde: Horská chata Antarik (www.antarik.cz)

Lektor: Eva Hrdličková

Cena: 2700Kč

Rezervace: přes webový formulář

záloha 1160Kč do 27. 3. 2018, doplatek v hotovosti na místě

V ceně:

- ॐ ubytování na 2 noci ve 2-5lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením
- ॐ 2x plná penze – výborná vegetariánská strava
- ॐ workshop zaměřený na principy zdravého pohybu
- ॐ další lekce jógy: jemná jóga, detoxikační jóga, orgánová jóga samostatně/ve dvojicích, medical yoga
- ॐ očistné dechové techniky, meditační techniky, relaxace zábavnou formou s jógovými kartami
- ॐ beseda o józe: principy jámy a nijámy – sauča (čistota)
- ॐ relaxační hudba během lekcí, hra na kalimbu/zvonkohru



Program začíná v pátek odpoledne a končí nedělním obědem.
Další možné aktivity: procházky do překrásné horské přírody, sauna, masáže, kosmetika, manikúra...

Kontakt: 608 050449, efilipkova@seznam.cz

www.jogaeva.cz

www.facebook.com/jogaeva