



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

Kde: Horská chata Antarik (732560262)

Lektor: Eva Hrdličková (608050449, efilipkova@seznam.cz)

Cena: 2700 Kč

Program:

Pátek 27. 4.

15 - 17h – příjezd na chatu

17:00 – 17:30 – prezence (velký sál)

17:30 – 18:45 – lekce JEMNÉ JÓGY pro nastolení klidu na konci dne

19:00 - večeře

20:30 – seznamovací SATSANG

Sobota 28. 4.

7:30 – 8:45 – očistné techniky PRÁNAJÁMY, lekce DETOXIKAČNÍ JÓGY

9:00 – snídaně

**10:30 – 12:45 – workshop „TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ Z TECHNIKY POZIC“
(tipy lektorky na obecné principy zdravého pohybu + jejich uvedení do praxe)**

13:00 – oběd, osobní volno

16:15 – 17:15 – ORGÁNOVÁ JÓGA SAMOSTATNĚ/VE DVOJICÍCH

**17:30 – 18:30 – ZKOUMÁNÍ SVÉHO NITRA (pránajáma, meditace,
zábavná relaxace s jógovými kartami)**

18:45 – večeře

Neděle 29. 4.

7:30 – 8:45 – lekce MEDICAL YOGY (anatomicky správné pozice)

9:00 – snídaně

**10:30 – 12:45 – beseda „JÁMA A NIJÁMA – SAUČA/ČISTOTA“ (očistné
techniky, cvičení, strava, tipy na posílení imunity, očista mysli, emocí, atd.)**

13:00 – oběd, odjezd

www.jogaeva.cz

www.antarik.cz