



JARNÍ POBYT S JÓGOU NA VALAŠSKU „NAJDI SVÉ KOŘENY“ 26. – 28. 4. 2019

Kde: Horská chata Antarik (732560262)

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

Cena: 2 860 Kč (ubytování, plná vegetariánská penze, jóga)

Program:

Pátek 26. 4.

15 - 17h: příjezd na chatu

17:00 – 17:30: prezence (velký sál)

17:30 – 18:45: lekce JÓGA TERAPIE pro unavené nohy

19:00: večeře

20:30: seznamovací SATSANG

Sobota 27. 4.

7:30 – 8:45: lekce jógy PŘI SEDAVÉM STYLU ŽIVOTA

9:00 – snídaně

**10:30 – 12:45: workshop „ZDRAVÁ CHODIDLA, KOLENA A KYČLE;
ZDRAVÁ CHŮZE A BOTY“ (teorie, praxe, manuální techniky, konzultace)**

13:00: oběd, osobní volno

**16:00 – 17:30: lekce BALANČNÍCH POZIC NA NOHÁCH I RUKÁCH
(hledání „kořenů“ pozic – klenby ruky i nohy; stabilita i lehkost v pozicích)**

17:45 – 18:30: POZITIVNĚ NALADĚNÍ (dech, meditace, posilující vizualizace)

18:45: večeře

Neděle 28.4.

**7:30 – 8:45: lekce ZAKOŘEŇ SE SÁM (individ. praxe dle sebe/manuálu,
vnesení poznatků z celého pobytu, korekce pozic + individ. tipy lektorky)**

9:00: snídaně

**10:30 – 12:45: workshop „ZDRAVÍ, KRÁSA A VITALITA aneb co vám
endokrinolog neřekne“ (teorie i praxe vitální-hormonální jógy)**

13:00: oběd, odjezd

www.jogaeva.cz

www.facebook.com/jogaeva

www.antarik.cz