

PRODLOUŽENÝ VÍKEND S JÓGOU NA VALAŠSKU „MEZI NEBEM A ZEMÍ“ 20. – 23. 7. 2017



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

Lektor: Eva Hrdličková

Cena: 3800Kč

Rezervace: na efilipkova@seznam.cz,

záloha 1660 Kč do 20. 6. 2017, doplatek na místě v hotovosti



V ceně:

- ☯ ubytování na 3 noci ve 2-5lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením
- ☯ 3x plná penze – výborná vegetariánská strava
- ☯ 2 workshopy: technika jógových pozic; jóga a krční páteř
- ☯ další lekce jógy: jóga terapie, jóga s prvky vývojové kineziologie, relaxační jóga, jóga při sedavém způsobu života, balanční pozice, jóga „na vlně dechu“
- ☯ dechové techniky, meditační techniky
- ☯ beseda a cvičení: „jak na domácí jógovou praxi + tipy na krátké jógové sestavy“



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

**Více info na 608 050449, na www.jogaeva.cz
nebo na www.facebook.com/jogaeva**