

LETNÍ POBYT S JÓGOU NA VALAŠSKU „MEZI NEBEM A ZEMÍ“ 9. – 12. 8. 2018

Kde: Horská chata Antarik (732560262)

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

Cena: 3950 Kč

Program:

Čtvrtek 9. 8.

15 - 17h – příjezd na chatu

17:00 – 17:30 – prezence (velký sál)

17:30 – 18:45 – lekce JÓGA TERAPIE pro harmonii těla i duše

19:00 - večeře

20:30 – seznamovací SATSANG

Pátek 10. 8.

7:30 – 8:45 - lekce DYNAMICKÉ JÓGY S VEDENOU RELAXACÍ

9:00 – snídaně

10:30 – 12:45 – workshop „SESTAV SI SVŮJ POZDRAV SLUNCI“

13:00 – oběd, osobní volno

16:15 – 17:30 – lekce STABILIZAČNÍ JÓGY (na podporu HSSP a kloubů)

17:45 – 18:30 – PRÁNAJÁMA A MEDITACE

18:45 – večeře

Sobota 11. 8.

7:30 - 8:45 - lekce „KANCELÁŘSKÉ JÓGY“ S ŽIDLÍ I BEZ

9:00 – snídaně

10:30 – 12:45 – workshop „TECHNIKA JÓGOVÝCH POZIC – i obrácených“

13:00 – oběd, osobní volno

16:00 – 17:00 – LÁSKYPLNÁ MEDITACE, JÓGA SAMOSTATNĚ/V PÁRU

17:15 – 18:30 – lekce RELAXAČNÍ JÓGY (delší výdrže v pozicích)

18:45 – večeře

20:30 – MEDITATIVNÍ POSEZENÍ U JEZÍRKA S KALIMBOU

Neděle 12. 8.

7:30 – 8:45 – lekce „ZACVIČ SI SÁM/SESTAV SI SVOU LEKCI“

(individ. praxe podle sebe/manuálu, vnesení poznatků z celého pobytu)

9:00 – snídaně

10:30 – 12:45 – beseda „JÁMA A NIJÁMA V EMOČNÍ ROVINĚ, TIPY NA

PROŽÍVÁNÍ PŘÍTOMNOSTI + PŘEDČÍTÁNÍ Z MOUDRÝCH KNIH ☺

13:00 – oběd, odjezd