

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

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

Lektor: Eva Hrdličková

Cena: 3950Kč

Rezervace: formulářem na webu,

záloha 1650 Kč do 9. 7. 2018, doplatek na místě v hotovosti

V ceně:

- ॐ ubytování na 3 noci ve 2-5lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením
- ॐ 3x plná penze – výborná vegetariánská strava
- ॐ 2 workshopy: „sestav si svůj Pozdrav Slunci“, technika jógových pozic
- ॐ další lekce jógy: terapeutická, dynamická, relaxační, „kancelářská“, stabilizační, párová, „zacvič si sám“
- ॐ dechové techniky, meditační techniky
- ॐ beseda „jáma a nijáma v emoční rovině, tipy na prožívání přítomnosti“ + předčítání z moudrých knih ☺

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

Kontakt: 608 050449, efilipkova@seznam.cz

www.jogaeva.cz

www.facebook.com/jogaeva

