

VÍKEND S JÓGOU NA VALAŠSKU „MEZI NEBEM A ZEMÍ“



3. – 5. 3. 2017

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

Lektor: Eva Hrdličková

Cena: 2600Kč

Rezervace: na efilipkova@seznam.cz,

záloha 1170Kč do 3. 2. 2017, doplatek v hotovosti na místě

V ceně:

- ॐ ubytování na 2 noci ve 2-5lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením
- ॐ 2x plná penze – výborná vegetariánská strava
- ॐ workshop zaměřený na techniku pozic Pozdravu Slunci a Pozdravu Měsíci
- ॐ další lekce jógy: jemná jóga pro uvolnění po celém dni, jóga pro zdravá chodidla, energizující lekce plná Pozdravů Slunci & harmonizující lekce s Pozdravy Měsíci
- ॐ zahřívací dechové techniky, meditační techniky
- ॐ beseda o józe: principy jámy a nijamy ve vztahu k ásanám



Program začíná v pátek 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

