

# LETNÍ VÍKEND S JÓGOU NA VALAŠSKU „MEZI NEBEM A ZEMÍ“ 24. 7. – 26. 7. 2015

Kde: Horská chata Antarik, 732560262  
Lektor: Eva Hrdličková, 608050449

## Program:

### Pátek 24. 7.

do 17h – příjezd na chatu

18h – PRÁNAJÁMA, lekce JÓGA TERAPIE

19.05 – večeře

20.15 – seznamovací SATSANG

### Sobota 25. 7.

7.30 – 8.45 – POZDRAV SLUNCI

(teorie i praxe, varianty pro různé pokročilosti)

9.00 – snídaně

10.30 – přednáška a beseda o józe; meditační techniky atd.

13.00 – oběd, osobní volno

16.00 – 17.30 – workshop TECHNIKA VYBRANÝCH JÓG. POZIC

17.40 – 18.40 – lekce DYNAMICKÉ JÓGY

18.45 – večeře

### Neděle 26. 7.

7.30 – 8.45 – PRÁNAJÁMA, DYNAMICKÁ JÓGA

(kapalabhátí, jemné záklony, otevírání hrudníku, energizace)

9.00 – snídaně

10.30 – workshop „HARMONIE V KYČLÍCH“ (propojení jógových technik, základů Dornovy metody a dalších zkušeností lektorky; pomůže odhalit a řešit dysbalance hl. v oblasti kyčlí - častou příčinu skolióz, dlouhodobých bolestí zad a jiných částí těla)

13.00 – oběd, odjezd

[www.jogaeva.cz](http://www.jogaeva.cz)

[www.antarik.cz](http://www.antarik.cz)

