



LETNÍ REGENERAČNÍ POBYT S JÓGOU NA VALAŠSKU 2. – 5. 8. 2021

Kde: Horská chata Antarik (732560262)

Lektor: Eva Hrdličková (608050449, jogaeva@email.cz)

Cena: 4550 Kč (pokoj s vlast. soc. zař., jóga, plná veg. penze)

3980 Kč (pokoj se spol. soc. zař., jóga, plná veg. penze)

Program:

Pondělí 2. 8.

15 - 17h – příjezd na chatu

17:00 – 17:25 – prezenace (velký sál)

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

19:00 - večeře

20:30 – seznamovací SATSANG

Úterý 3. 8.

7:30 – 8:45 – lekce jógy „PROTI HRBENÍ“

9:00 – snídaně

10:30 – 12:30 – workshop TECHNIKA POZIC + POZICE NA PŘÁNÍ

13:00 – oběd, osobní volno

16:00 – 17:15 – lekce jógy PRO PEVNÉ KOSTI A ZDRAVÉ KLOUBY

17:30 – 18:30 – PRÁNAJÁMA „pro elastické plíce“ + MEDITACE

18:45 – večeře

Středa 4. 8.

7:30 - 8:45 - lekce NA PODPORU CÉVNÍHO A LYMFATICKÉHO SYSTÉMU

9:00 – snídaně

**10:30 – 12:30 – přednáška ZDRAVÉ CÉVY, PEVNÉ KOSTI A
BEZBOLESTNÉ KLOUBY; JAK CVIČIT PŘI RŮZNÝCH OMEZENÍCH**

13:00 – oběd, osobní volno

16:00 – 17:15 – lekce jógy (NEJEN) PŘI DIASTÁZE BŘIŠNÍCH SVALŮ

17:30 – 18:30 – lekce RADOSTNÉ FLOW JÓGY

18:45 – večeře

20:30 – MEDITATIVNÍ POSEZENÍ S KALIMBOU POD ŠIRÝM NEBEM

Čtvrtek 5. 8.

7:15 – 8:30 – lekce „ZACVIČ SI SÁM“ (individ. praxe podle sebe/manuálu)

VYKLIZENÍ POKOJŮ (ODNOS ZAVAZADEL NA RECEPCI/DO AUTA)

9:00 – snídaně (při vyklizených pokojích)