



# 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 – prezence (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.**

**7:30 – 8:45 – lekce „ZACVIČ SI SÁM“ (individ. praxe podle sebe/manuálu,  
vnesení poznatků z celého pobytu)**

**9:00 – snídaně, vyklizení pokojů, odjezd**