

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

Kde: Horská chata Antarik (732560262)

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

Cena: 4980 Kč (jóga, plná veg. penze, ubytování)

Program:

Čtvrtek 5. 8.

15 - 17h – příjezd na chatu

17:00 – 17:25 – prezenze (velký sál)

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

19:00 - večeře

20:30 – seznamovací SATSANG

Pátek 6. 8.

**7:30 – 8:45 - lekce KOMPENZACE SEDAVÉHO STYLU ŽIVOTA +
UVOLNĚNÍ ZTUHLÝCH PARTIÍ MASÁŽNÍMI MÍČKY (budou k dispozici)**

9:00 – snídaně

10:30 – 12:30 – workshop TECHNIKA POZIC JÓGY I DENNÍHO ŽIVOTA

13:00 – oběd, osobní volno

16:00 – 17:15 – lekce DYNAMICKÉ „FLOW“ JÓGY

17:30 – 18:30 – PRÁNAJÁMA (na podporu plicní kapacity) A MEDITACE

18:45 – večeře

Sobota 7. 8.

7:30 - 8:45 - lekce NA PODPORU ORGÁNŮ A ENDOKRINNÍCH ŽLÁZ

9:00 – snídaně

**10:30 – 12:30 – přednáška PODPORA ORGÁNŮ, ENDOKRINNÍCH ŽLÁZ;
ORGÁNOVÉ HODINY dle TČM**

13:00 – oběd, osobní volno

16:00 – 17:15 – lekce STŘED TĚLA V HARMONII

17:30 – 18:30 – lekce ORGÁNOVÉ JÓGY (na podporu meridiánů orgánů)

18:45 – večeře

20:30 – MEDITATIVNÍ POSEZENÍ S KALIMBOU POD ŠIRÝM NEBEM

Neděle 8. 8.

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

9:00 – snídaně, vyklizení pokojů

10:30 – 12:30 – beseda PTEJTE SE, NA CO CHCETE... 😊 (zodpovídání dotazů)

13:00 – oběd, odjezd