

# PRODLOUŽENÝ VÍKEND S JÓGOU NA VALAŠSKU „MEZI NEBEM A ZEMÍ“

16. – 19. 4. 2020

**Kde:** Horská chata Antarik ([www.antarik.cz](http://www.antarik.cz))

**Lektor:** Eva Hrdličková

**Cena:** 4500Kč

**Rezervace:** přes webový formulář

záloha 1950 Kč do 16. 3. 2020, doplatek v hotovosti na místě

**V ceně:**

- ॐ ubytování na 3 noci ve 2-5lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením
- ॐ 3x plná penze – výborná vegetariánská strava
- ॐ 2 workshopy zaměřené na pletenec ramenní, paže a ruce
- ॐ zábavný workshop zaměřený na hmat a jemnou motoriku
- ॐ další lekce jógy: jóga terapie, jóga pro zdravá ramena a hrudník, orgánová jóga, párová jóga, lekce balančních pozic, lekce zaměřená na paže, ruce a prsty
- ॐ individuální praxe – „upleť si svou lekci“
- ॐ dechové, meditační a relaxační techniky; mudry
- ॐ relaxace s živou hrou na klávesy/kalimbu/zvonkohru



Program začíná ve čtvrtek odpoledne a končí nedělním obědem.

Další možné aktivity: procházky do překrásné horské přírody, sauna, masáže, kosmetika, manikúra, četba knih o józe, výživě, fyzioterapii, individuální hra na klávesy, kalimbu.

**Kontakt:** 608 050449, [jogaeva@email.cz](mailto:jogaeva@email.cz)

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

[www.facebook.com/jogaeva](http://www.facebook.com/jogaeva)