

# LETNÍ VÍKEND S JÓGOU NA VALAŠSKU „MEZI NEBEM A ZEMÍ“ 22. 7. – 24. 7. 2016

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

**Lektor:** Eva Hrdličková

**Cena:** 2550Kč

**Rezervace:** [efilipkova@seznam.cz](mailto:efilipkova@seznam.cz)



## V ceně:

- ॐ ubytování na 2 noci ve 2-5lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením
- ॐ 2x plná penze – výborná vegetariánská strava
- ॐ workshop zaměřený na hluboký stabilizační systém a techniku vybraných jógových pozic
- ॐ další lekce jógy - jóga terapie pro zdravou páteř, dynamická jóga na podporu metabolismu, stabilizační jóga (na zpevnění „core“), párová jóga, skupinové ásany, pránajama, meditační techniky, relaxace pod širým nebem
- ॐ přednáška a beseda o józe (principy zdravého pohybu & spokojeného žití)

**Další možné aktivity:** procházky do překrásné horské přírody, koupání ve venkovním bazéně, masáže, kosmetika, manikúra, sauna, projížďky na koni...

Program začíná v pátek odpoledne a končí nedělním obědem.

Více info na **608 050449**, na [www.jogaeva.cz](http://www.jogaeva.cz)

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