

Intenzívny jogový pobyt pri termálnom kúpalisku Podhájska



Program: Hathajoga, úvod do pránájámy, meditácie všímavosti a vhl'adu, relaxácie, masáže, bezpečné a efektívne posilňovanie brušných svalov.

Termín: 28.5. – 31.5.2015 (štvrtok – nedeľa)

Miesto: privát Relax, Radava č.312, okr. Nové Zámky ,fotografie z predchádzajúcich pobytov je možné vidieť na www.karate-army.sk

Učítelia na hathajogu: Ľubica Račeková z Vrábel, Ján Mitúch z Nitry,
na pránájámu a meditácie: Jindra Vaňková z Bratislavy.

Na spestrenie: sebaobrana laika na ulici

Počet lôžok: 17. **Stravovanie:** individuálne, k dispozícii je kuchyňa a reštaurácie. **Cena:** 45 €/celý pobyt. **Záloha:** 10 €.

Uzávierka prihlášok: 20 dní pred začiatkom pobytu. V prihláške uved'te: **meno a priezvisko, adresu, dátum narodenia, e-mail, telefón.** Po uzávierke prihlášok dostanete informácie a výzvu na zaplatenie zálohy. Prihlášku pošlite poštou na adresu: Ján Mitúch, Petzvalova 26, 94911 Nitra, alebo e-mailom na adresu: karate.army@gmail.com .

Organizátor účastníkov nepoist'uje, každý sa zúčastňuje na vlastné riziko.

Na stretnutie sa teší,

Ján Mitúch

www.karate.army.sk, karate.army@gmail.com, tel.: 0905-525591