

# **JOGA, ORIENTÁLNE TANCE, KONDIČNÉ POSILŇOVANIE pri MORI v CHORVÁTSKU i pre rodiny s deťmi**

Milí priatelia, oznamujeme vám, že v lete 2016 pre vás pripravujeme jogový pobyt, doplnené i o iné pohybové aktivity. Okrem jogových techník, strečingu, Feldenkraisovej metódy, relaxácie, nácviku masáží, to bude i bezpečné a efektívne posilňovanie brušných a chrbtových svalov a kondičné posilňovanie celého tela. Cvičenia povedú skúsení učitelia. Samozrejme, že bude priestor i na individuálny program. Všetko bude na báze dobrovoľnosti, ale s rešpektovaním spoločného programu.

Pred pár rokmi sme našli pri mori v Chorvátsku **veľmi vhodné miesto na jogové pobyty**. Ranné cvičenia budú bez divákov, bežcov, psov a to priamo na mori na móle. Druhé cvičenie, tanec či posilňovanie bude tiež bez divákov a hluku, v tieni stromov, či v tieni pod terasou s výhľadom na more v miestnosti obloženej kameňom, prirodzená klíma. Bývanie taktiež bez denného či nočného hluku medzi stromami, od mora vzdialené 150m. Strava podľa vlastného výberu v neobmedzenom množstve. Bude možné i večerné posedenie pri živej muzike priamo na polostrove. Fotografie z vlnajšieho pobytu sú na [www.karate-army.sk](http://www.karate-army.sk) v menu "zrealizované pobyty". Informácie sú aj na [www.jadran-crikvenica.hr](http://www.jadran-crikvenica.hr)

## **Miesto pobytu: KAČIAK-CRIKVENICA, DRAMALJ**

Pavilóny v borovicovom lesoparku na polostrove Kačjak, tiché prostredie so zeleňou, 4 km od promenády mestečka Crikvenica. Z polostrova sa dá do Crikvenici dostať i vláčikom.

**Termín: 13.8. – 22.8.2016**

**Cvičiteľ jogy a kondičného posilňovania:** Ján Mitúch z Nitry,  
[www.karate-army.sk](http://www.karate-army.sk)

**Cvičiteľka jogy:** Dana Poláková, od Prostějova, Feldenkraisova metóda

**Učiteľka orientálnych tancov:** Lívia Bujňáková z Bratislavy

**Ubytovanie:** v dvojpodlažných pavilónoch, jednoducho zariadené 2 lôžkové izby so sociálnym zariadením s možnosťou prístelky.

**Stravovanie:** polpenzia - raňajky a večere formou švédskych stolov, nápoj 0,2 l nealka, piva, vína k večeri zdarma.

**Pláž:** kamienková a štrková, 150m od pavilónov.

**Cena pobytu pri zaplatení zálohy 100 € do konca februára 2016:**

-dospelí:	<b>385 €</b>
-dospelí, prístelka	<b>350 €</b>
-dieťa od 2 do 5 rokov bez nároku na lôžko	<b>160 €</b>
-dieťa do 5 a do 12 rokov , vlastné lôžko	<b>160 €</b> obmedzený počet
-dieťa od 2 do 12 rokov, prístelka	<b>350 €</b>
-dieťa od 5 do 12 rokov, bez nároku na lôžko	<b>270 €</b>

**Od marca sa cena zvyšuje o 30 €.**

V cene je autobus, ubytovanie, polpenzia, poistenie, ubytovací poplatok, poplatok za cvičenie. Žiadne iné poplatky. V prípade vlastnej dopravy sa cena zníži o 50 €.

**Pobyt sa platí v dvoch splátkach. Prvú splátku 100 € je potrebné uhradiť po prihlásení sa do 7 dní a druhú do 16.6.2016.**

**Nástupné miesta:** Nitra, Trnava, Bratislava.

V prípade zaplatenia pobytu a jeho zrušenia z vážnych zdravotných alebo rodinných dôvodov má zákazník právo na vrátenie peňazí z poisťovne, pri hospitalizácii spoluúčasť 10%, bez hospitalizácie 25%. Cestovná kancelária Tip travel bude nápomocná pri zhromažďovaní dokladov pre poisťovňu.

**Objednávky prijíma a všetky informácie poskytuje:**

Cestovná kancelária TIP travel, Štúrova 7, 94901 Nitra

**emailom:** [nitra@tiptravel.sk](mailto:nitra@tiptravel.sk), **telefonicky:** 037/6522 080, 0915 841 924

**osobne v čase:** 9.00-17.00 hod.

Uvedené informácie sú aj na portáloch: [www.karate-army.sk](http://www.karate-army.sk), [www.joga.sk](http://www.joga.sk)



