

Intenzívny jogový pobyt pri termálnom kúpalisku Podhájska



Program: Hathajoga, úvod do meditácie všímavosti v sede a v chôdzi, meditácia dobrotivosti, kondičné posilňovanie celého tela, vrátane bezpečného a efektívneho posilňovania brušných a chrbtových svalov

Motto-pevné a pružné telo

Termín: 24.5. – 27.5.2018 (štvrtok – nedeľa)

Program je zameraný na stíšenie sa a na zvýšenie fyzickej a psychickej zdatnosti cez strečingové, dýchacie, relaxačné cvičenia, meditačné cvičenia a posilňovanie celého tela

Miesto konania: privát Relax, Radava č.312, okr.Nové Zámky (vidieť na www.karate-army.sk)

Učítelia: Ján Mitúch z Nitry, Ivana Vaškovičová zo Zlatých Moraviec,
Beáta Brosmanová z Banskej Bystrice, www.icefit.sk

Počet lôžok: 17

Stravovanie: individuálne, k dispozícii je kuchyňa, dovoz, reštaurácie, obedy na kúpalisku...

Cena: **50 €/celý pobyt.** V cene je ubytovanie a poplatok za cvičenie

Na spestrenie: sebaobrana laika na ulici

Uzavierka prihlášok: 30 dní pred začiatkom pobytu. V prihláške treba uviesť nasledovné údaje:
meno a priezvisko, bydlisko, dátum narodenia, mail, telefón

Po uzávierke prihlášok budú záujemcom zaslané konkrétne informácie o pobyte.

Prihlášku môžete poslať e-mailom na adresu: karate.army@gmail.com, alebo klasickou poštou na adresu: Ján Mitúch, Petzvalova 26, 94911 Nitra.

Organizátor účastníkov pobytu nepoist'uje a každý sa zúčastňuje pobytu na vlastné riziko. Na každú osobu sa vypisuje samostatná prihláška. Treba si urobiť kópiu prihlášky.

Iné jogové pobyty organizujem pri mori v Chorvátsku a v zime na chate pod Hrbom v horách pri Ľubietovej, inzerované na www.karate-army.sk, www.joga.sk.

Na stretnutie sa teší,

Ján Mitúch, e-mail: karate.army@gmail.com, tel.:0905-525591, www.karate-army.sk

