

## Intenzívny jogový pobyt pri termálnom kúpalisku Podhájska



**Program:** hathajoga, úvod do meditácie v sede, v chôdzi, meditácia dobrotivosti, kondičné posilňovanie, bezpečné a efektívne posilňovanie brušných a chrbtových svalov, mechanika pohybu a vysovanie

**Termín:** 30.5. – 2.6.2019 (štvrtok – nedeľa)

**Miesto:** privát Relax, Radava č.312, okr. Nové Zámky ,fotografie z predchádzajúcich pobytov je možné vidieť v galérii na [www.karate-army.sk](http://www.karate-army.sk)

**Učiteľ:** na hathajogu: Ján Mitúch z Nitry , Renáta Parizková z Bratislavy.

na meditácie: Maya Nováková z Bratislavy, [www.plejs.sk](http://www.plejs.sk)

**Počet lôžok:** 17. **Stravovanie:** individuálne, k dispozícii je kuchyňa a reštaurácie.

**Cena:** 50 €/celý pobyt.

**Uzávierka prihlášok:** 20 dní pred začiatkom pobytu. V prihláške uveďte: **meno a priezvisko, adresu, dátum narodenia, e-mail, telefón.** Po uzávierke prihlášok dostanete podrobnejšie informácie k pobytu.

Prihlášku pošlite e-mailom na adresu: [karate.army@gmail.com](mailto:karate.army@gmail.com) ,alebo pošlite poštou na adresu: Ján Mitúch, Petzvalova 26, 94911 Nitra.

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

Na stretnutie sa teší Ján Mitúch

[www.karate.army.sk](http://www.karate.army.sk), [karate.army@gmail.com](mailto:karate.army@gmail.com), tel.: 0905-525591

