

Intenzívne jogové pobyty 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: 2.7 – 5.7.2020 (štvrtok – nedeľa)

20.8.-23.8.2020 (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

Učítelia: Ján Mitúch z Nitry, Lucia Dubíková z Nitry, prípadne ďalší učítelia

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

Cena: 65 €/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.

Prihlášku pošlite e-mailom na adresu: karate.army@gmail.com

Organizátor účastníkov nepoist'uje, každý sa zúčastňuje na vlastné riziko. Pobyt sa uskutoční, ak bude aspoň 12-15 záujemcov.

Na stretnutie sa teší Ján Mitúch,

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

