

# Intenzívny jogový pobyt pri termálnom kúpalisku Podhájska



## Program:

**Hathajoga, úvod do meditácie všímavosti v sede a v chôdzi, meditácia dobrotivosti, očistná technika néti, kondičné posilňovanie celého tela, včítane bezpečného a efektívneho posilňovania brušných a chrbtových svalov, chyby v mechanike pohybu.**

Všetko je dobrovoľné, podmienka však je, aby pasívny účastník nepôsobil rušivo na program jogového pobytu

## Motto-pevné a pružné telo, pevná a pružná psychika

**Termín:** 26.5. – 29.5.2022 (štvrtok – nedeľa)

**Miesto konania:** Bungalovy pri mlyne Radava, okres Nové Zámky, vidieť na webovej stránke [www.bungalovymlyn.sk](http://www.bungalovymlyn.sk). Veľmi vhodné miesto pre naše aktivity. Je to na konci tichej uličky, potom už sú iba polia, les a Podhájska.

**Učítelia:** na hathajogu: Ján Mitúch z Nitry, [www.karate-army.sk](http://www.karate-army.sk), druhý učiteľ bude zverejnený neskôr

**Počet lôžok:** 25

**Stravovanie:** individuálne, k dispozícii sú kuchynky, reštaurácie, obedy na kúpalisku...

**Cena:** 90 €/celý pobyt. V cene je ubytovanie, poplatok za cvičenie a iné náklady...

**Na spestrenie:** sebaobrana laika na ulici

**Uzavierka prihlášok:** do 30.4.2022. V prihláške treba uviesť nasledovné údaje: **meno a priezvisko, bydlisko, dátum narodenia, e-mail, telefón**, Prosím o napísanie týchto údajov.

Po uzávierke prihlášok budú záujemcom zaslané podrobné informácie k pobytu.

Prihlášku pošlite e-mailom na adresu: [karate.army@gmail.com](mailto:karate.army@gmail.com). Môžete uviesť osobu, s ktorou chcete byť ubytovaný. Každý apartmán má 2 izby, kuchynku, sprchu, WC. V každej izbe sú dve posteľe.

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

Iné jogové pobyty, ktoré organizujem, budú zverejnené na [www.karate-army.sk](http://www.karate-army.sk), [www.joga.sk](http://www.joga.sk).

Na stretnutie sa teší,

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