

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: 24.5. – 28.5.2023 (streda – nedeľa)

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

Učítelia: Ján Mitúch z Nitry, www.karate-army.sk, Dana Poláková, Konice u Prostějova

Počet lôžok: 25

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

Cena: 120 €/celý pobyt. V cene je ubytovanie, poplatok za cvičenie a iné náklady... Záloha 80 eur sa v prípade zrušenia pobytu zo strany účastníka od 1.5.2023 nevracia.

Uzávierka prihlášok: do 30.4.2022. V prihláške treba uviesť nasledovné údaje: **meno a priezvisko, bydlisko, dátum narodenia, e-mail, telefón, Prosím o napísanie všetkých týchto údajov.** Po uzávierke prihlášok budú záujemcom zaslané podrobné informácie k pobytu.

Prihlášku pošlite e-mailom na adresu: karate.army@gmail.com. Môžete uviesť osobu, s ktorou chcete byť ubytovaný. Každý apartmán má 2 izby priechodné, kuchynku, sprchu, WC. V každej izbe sú dve postele. Organizátor účastníkov pobytu nepoist'uje, každý sa zúčastňuje pobytu na vlastné riziko.

Iné jogové pobyty, ktoré organizujem, budú zverejnené 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