

JOGA, ORIENTÁLNE TANCE, KONDIČNÉ POSILŇOVANIE PRI MORI V CHORVÁTSKU i pre rodiny s deťmi

Milí priatelia, oznamujeme Vám, že v lete 2015 pre Vás pripravujeme jogový pobyt, doplnený i o iné pobytové aktivity. Okrem jogových techník, strečingu, Feldenkraisovej metódy, relaxácie, nácviku masáží, to bude i bezpečné a efektívne posilňovanie brušných svalov a kondičné posilňovanie celého tela. Cvičenia povedú skúsení učitelia. Samozrejme, že bude priestor i na individuálny program. Všetko bude na báze dobrovoľnosti, ale s rešpektovaním spoločného programu. Pred pár rokmi sa nám podarilo nájsť pri mori v Chorvátsku veľmi vhodné miesto na jogové pobyty. Ranné cvičenia budú bez divákov, bežcov, psov a to priamo na mori na môle. Druhé cvičenie, tanec či posilňovanie bude tiež bez divákov a hluku, v tieni stromov, či v tieni pod terasou s výhľadom na more v miestnosti obloženej kameňom, prirodzená klíma. Bývanie taktiež bez denného či nočného hluku medzi stromami, od mora vzdialené 150m. Strava podľa vlastného výberu v neobmedzenom množstve. Bude možné i večerné posedenie pri živšej muzike priamo na polostrove. Fotografie z vlaňajšieho pobytu sú na www.karate-army.sk v menu "zrealizované pobyty". Informácie sú aj na www.jadran-crikvenica.hr.

Miesto pobytu: KAČJAK-CRIKVENICA, DRAMALJ.

Pavilóny v borovicovom lesoparku na polostrove Kačjak, tiché prostredie so zeleňou, 4 km od promenády mestečka Crikvenica. Z polostrova sa dá do Crikvenici dostať i vláčikom.

Termín: 15.8. – 24.8.2015

Cvičiteľ jogy a kondičného posilňovania: Ján Mitúch z Nitry, www.karate-army.sk

Cvičiteľka jogy: Dana Poláková od Prostějova, Feldenkraisova metóda

Učiteľka orientálnych tancov: Lívia Bujňáková z Bratislavy

Ubytovanie: v dvojpodlažných pavilónoch, jednoducho zariadené 2 lôžkové izby so sociálnym zariadením s možnosťou prístelky.

Stravovanie: polpenzia – raňajky a večere formou švédskych stolov, nápoj 0,2 l nealka, piva, vína k večeri zdarma.

Pláž: kamienková a štrková, 150m od pavilónov.

Cena: pri zaplatení zálohy **100 € do konca februára 2015:**

-dospelí:	370 €	
-dospelí, prístelka:	335 €	
-dieťa od 2 do 5 rokov bez nároku na lôžko:	160 €	obmedzený počet
-dieťa do 5 rokov a do 12 rokov, vlastné lôžko:	160 €	
-dieťa od 2 rokov do 12 rokov, prístelka:	325 €	
-dieťa od 5 do 12 rokov bez nároku na lôžko:	270 €	

Od marca je cena o 30€ vyššia.

V cene je autobus, ubytovanie, polpenzia, poistenie, ubytovací poplatok, poplatok za cvičenie. Žiadne iné poplatky. V prípade vlastnej dopravy sa cena zníži o 70 €.

Pobyt sa platí v dvoch splátkach. Prvú splátku 100 € je potrebné uhradiť po prihlásení sa do 7 dní a druhú splátku do 16.6.2015.

Nástupné miesta: Banská Bystrica, Nitra, Trnava, Bratislava.

V prípade zaplattenia pobytu a jeho zrušenia z vážnych zdravotných alebo rodinných dôvodov má zákazník právo na vrátenie peňazí z poisťovne, pri hospitalizácii spoluúčasť 10%, bez hospitalizácie 20%. Cestovná kancelária TIP travel bude nápomocná pri zhromažďovaní dokladov pre poisťovňu.

Objednávky prijíma a všetky informácie poskytuje:

Cestovná kancelária **TIP travel**, Štúrova 7, 949 01 Nitra

emailom: nitra@tiptravel.sk, **telefonicky:** 037/6522 080, 0915 841 924

osobne v čase: 9.00 – 17.00 hod.

Uvedené informácie sú aj na portáloch: www.karate-army.sk, www.joga.sk



Pohľad na polostrov



Cvičenie na móle



Cvičenie na móle, širší pohľad



Cvičenie v miestnosti



Kondičné posilňovanie



Orientálne tance



Pohľad na pláž



Pohľad z hora na pláž



Ubytovanie v pavilónoch



Večerná promenáda



Niektorí účastníci pobytu