



## Intenzívny jogový pobyt pri termálnom kúpalisku Podhájska

### „Hathajoga, úvod do pranajamy, meditácie všímavosti a vhl'adu, bezpečné a efektívne posilňovanie brušných svalov“

**Termín:** 22.5. – 25.5.2014 (štvrtok – nedeľa)

Program je zameraný na stíšenie sa a na zvýšenie fyzickej a psychickej zdatnosti cez strečingové, dýchacie, relaxačné, meditačné cvičenia, posilňovacie cvičenia brušných svalov a rehabilitačné cvičenia s masážami.

**Miesto konania:** privát Relax, Radava č.312, okr.Nové Zámky (vidieť na [www.karate-army.sk](http://www.karate-army.sk))

**Učítelia:** na pranajamu a meditácie : Jidra Vaňková z Bratislavy  
na hathajogu: Emília Bašťová zo Senca, Ján Mitúch z Nitry

**Počet lôžok:** 17

**Stravovanie:** individuálne, k dispozícii je kuchyňa, dovoz, reštaurácie, obedy na kúpalisku...

**Cena:** 40 €/celý pobyt. V cene je ubytovanie a poplatok za cvičenie

**Na spestrenie:** sebaobrana laika na ulici

**Uzávierka prihlášok:** 30 dní pred začiatkom pobytu. V prihláške treba uviesť nasledovné údaje:  
**meno a priezvisko, bydlisko, dátum narodenia, mail, telefón**

Po uzávierke prihlášok budú záujemcom zaslané konkrétne informácie o pobyte a výzva na zaplataenie zálohy 10 €.

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

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

Iné jogové pobyty sú napr. pri mori v Chorvátsku, na chate pod Hrbom v horách pri Ľubietovej, inzerované na [www.karate-army.sk](http://www.karate-army.sk) , [www.joga.sk](http://www.joga.sk) , [www.satjajoga.org](http://www.satjajoga.org)

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)