



Pozvánka

JOGAVÍKEND V HRÁDKU

Kdy? 24. – 26.5.2024

Za kolik? 2.400,- Kč, záloha 1.000,- Kč při přihlášení, doplatek do 10.5.2024. Záloha se při odhlášení do 3.5.2024 vrací v plné výši, při odhlášení od 4.5. – 19.5.2024 se vrací 50% zálohy, po 19.5.2024 se záloha nevrací vůbec. Náhrada za sebe je možná.

V ceně ubytování (včetně povlečení a ručníků), poplatek obci, ranní, dopolední i odpolední cvičení, tištěné materiály k některým cvičením, společný večerní program i možnost nahrávání si lekcí.

Kde? Penzion Zuska, Hrádek nad Nisou, <https://www.hotelypenziony.cz/penzion-zuska/>, kapacita 13 osob, 1 x pokoj s manželskou postelí, 3 x pokoj pro dva s oddělenými postelemi, 1 x apartmán (2 pokoje po 2 oddělených postelích se společným sociálním zařízením a kuchyňkou), 1 x pokoj pro tři, společenská místnost. Parkování 5 aut přímo u penzionu, ostatní cca 80 m na blízkém parkovišti. Možnost využít zahradu s posezením, opékání, grilování....

Jídlo ve vlastní režii, na každém z pokojů je lednice a vlastní sociální zařízení. Na většině pokojů je i kuchyňka na jednoduché vaření, včetně nádobí. Možnost využít 2 restaurace v blízkém okolí. Možnost objednat snídaně za 100,- Kč / osoba.

Lektor Ing. Jana Zusková, zkušená lektorka s bohatou praxí

Kontakt jogaliberec@seznam.cz, mobil 724 124 834, je nutné se dopředu přihlásit

Náplň dle přání přihlášených, např. oční jóga, ukázka Hormonální jógy, cviky pro zdravá záda, pánevní dno, protažení páteře spinální sestavou a dechem, protažení celého těla, orgánová sestava, léčivá slova manter, i české, krije na záměr, jednoduché cviky Daoské jógy, dle Eleny Tomiliny, protistresové cviky, dechové techniky,.... Pokud to umožní počasí bude se cvičit venku.

Přijďte strávit příjemné chvíle vedoucí ke zdraví!

více na www.jogazdravi-liberec.cz, nebo www.facebook.com/JogaLiberec





Podrobnější program dle jednotlivých dní

- Pátek 24.5.** nástup je možný od 14.00
17.00 – 18.30 večerní blok cvičení
18.30 – 20.00 volno + večere
20.00 – 21.30 večerní program
22.00 doporučovaná večerka
- Sobota 25.5.** 7.00 – 8.00 ranní blok cvičení
8.00 – 9.30 volno + snídaně
9.30 – 11.00 dopolední program
11.00 – 12.30 dopolední blok cvičení
12.30 – 16.00 volno + oběd
16.00 – 17.00 odpolední program
17.00 – 18.30 večerní blok cvičení
18.30 - 20.00 volno + večere
20.00 – 21.30 večerní program
22.00 doporučovaná večerka
- Neděle 26.5.** 7.00 – 8.00 ranní blok cvičení
8.00 – 10.00 volno + snídaně + balení a opuštění pokoje
10.00 – 11.00 dopolední program + případně jednodušší cviky
11.00 – 12.30 dopolední blok cvičení, ukončení víkendu
12.30 oběd, možnost společného oběda v restauraci

Vše je dobrovolné, pokud si uděláte někde volno, či jiný program, plně bude vše respektováno. Jenom prosíme o vzájemnou ohleduplnost a nerušení se.





Přihláška

Jméno, příjmení

Mobil

Mail

Přání co cvičit.....

.....

.....

Zdravotní stav (jestli si přejete něco vzít v potaz).....

Záloha dne

Doplatek dne

číslo účtu 2700072143/2010

Snídaně ANO/NE, omezení v jídle, alergie

S kým chcete být ubytovaní (pokud to jen trošku půjde, vyhovíme).....

.....

Co ještě případně chcete sdělit.....

.....

Datum

Vlastnoruční podpis

