

JÓGOVÝ VÍKEND VE STŘELSKÝCH HOŠTICÍCH

PRO DOSPĚLÉ I DĚTI (27.-31.10.2021)

Přátelé,

zvu Vás na další pokračování prodlouženého víkendového pobytu s jógou v podzimních Střelských Hošticích. Bude se jednat o čtyřdenní pobyt, kdy státní svátek připadá na čtvrtek a na pátek je třeba si vzít volno.

Máme opět příležitost udělat si čas na propojení jógy s pobytem v přírodě na břehu řeky Otavy. Pohodlí budete mít jako ve městě a jógu tu můžeme žít a ne si na ni jen hrát. Vždyť jste si už sami uvědomili, že dvě hodiny jógy týdně nemohou stačit.

I v tomto prodlouženém víkendu budeme v rámci cvičení pronikat hlouběji do tajů mysli prostřednictvím technik: joga nidry, prana vidyji nebo krija jogy.

Ani tělo nezanedbáme. V rámci hatha jógy budete mít možnost naučit se je lépe ovládat, zapracovat na jeho nedostatcích a konzultovat své zdravotní problémy s fyzioterapeutkou Zuzkou.

Přijet můžete jen sami anebo i s celou rodinou a od dětí si trochu odpočinout, neboť v době cvičení budou mít děti zajištěný vlastní program.

Součástí programu budou i výlety do okolní pěkné přírody.

Ceny nám od minule upravili, zvláště vegetariánskou stravu, kde zrušili i kategorie na děti a dospělé.

Na závěr úvodní informace mám ještě prosbu. Při minulém pobytu děti ve večerních hodinách při hře v šatnách poškodily topení, což zaplavilo šatnu a chodbu. Přivolaný údržbář byl schopen jen vypnout topení a zmírnit proud vody a já v noci vyměňoval kbelíky s vodou. Proto bylo také komplikované zajistit další pobyt. Prosím Vás proto o dohled nad dětmi v době kdy necvičí.

Program: 3x denně cvičení jógy pro dospělé se souběžným programem pro děti, s výjimkou ranního cvičení

- Středa:** Sraz účastníků
Večeře začíná v 18h
Večerní setkání po večeři - informace
- Čtvrtek:** Ranní cvičení jógy
Rozcvička,
Dopolední cvičení, zvlášt' děti a dospělí
Výlet
Odpolední cvičení dospělých, děti budou mít vlastní program
Večerní setkání
- Pátek:** Ranní cvičení jógy
Rozcvička,
Dopolední cvičení, zvlášt' děti a dospělí
Výlet
Odpolední cvičení dospělých, děti budou mít vlastní program
Večerní setkání
- Sobota:** Ranní cvičení jógy
Rozcvička,
Dopolední cvičení, zvlášt' děti a dospělí
Výlet
Odpolední cvičení dospělých, děti budou mít vlastní program
Večerní setkání
- Neděle:** Ranní cvičení jógy
Rozcvička,
Dopolední cvičení, zvlášt' děti a dospělí