

Dobry den moji drazi jogini, přichystala jsem si pro vás jogový pobyt na Šumavě. Moc se na náš první jogový víkend těším. 🧘

Vydáme se společně do krásné přírody jižních Čech kousek od Lipna, kde si společně užijeme babí léto v bývalém kamenném statku. Nadechneme se čerstvého vzduchu a načerpáme energii z přírody. Víkend naplníme jogou, meditací a relaxací a připravíme se na nadcházející podzim.

Kdy: 13-15. 9. 2024

Kde: Penzion Mauritz, Nová Pec, Šumava

Cena: 3200Kč se snídaní formou švédského stolu (necvičící doprovod 2900Kč)

V ceně: ubytování, snídaně a 4 lekce jogy

Jogový program:

PÁTEK

17:30 -18:30 jin joga na podporu sleziny a elementu země

19:00 večeře

SOBOTA

7:30 – 8:30 hatha flow na rozproudění energie

9:00 snídaně

9:45 – 17:00 osobní volno

17:30 – 18:30 joga na otevření srdce

19:00 večeře

NEDĚLE

7:45 – 8:45 dynamičtější joga na probuzení síly

9:15 snídaně

nejpozději v 10:00 předání klíčů a odjezd domů

Cena nezahrnuje: dopravu, pojištění, oběd a večeři – večeři je možno objednat na penzionu (polévka 55Kč, hlavní jídlo 110-160kč – možnost i vegetariánské stravy).

Pokud byste rádi jeli, dejte mi vědět do zprávy. Po zaplacení budete mít místečko jisté.

Přeji krásný den Petra