

Víkendové jógování v Českém Švýcarsku

Pojďte se rozloučit s koncem jara a přivítat příchod léta během víkendu plného jógy v srdci Českého Švýcarska. Nechte doznít to, co bylo a otevřete se tomu, co bude. Načerpejte novou energii, zrelaxujete celé tělo i mysl a poznejte nové přátele.



Víkend, během kterého se nemusíte o nic starat. Stačí pouze přijet a nechat se nést na vlně jógy.



Kdy?

14. - 16.6.2019

Kam se
jede?

Bohemian COTTAGE
Kamenná Horka 15,
40746 Krásná Lípa

Nově zrekonstruované stavení z přelomu 19. a 20. století s výhledem do nádherného kraje nás pohltí svoji jedinečnou komorní atmosférou. Kapacita pouze 13 míst!

Co vás čeká?

Tři pohodové dny v energeticky krásném místě, které budou naplněny jógou, pohodou a prací se sebou sama. V případě hezkého počasí budeme praktikovat venku na čerstvém vzduchu. Během celého víkendu vás bude provázet Míša.



Co je zahrnuto v ceně?

- ubytování ve 4 apartmánech, každý má vlastní koupelnu a obývací pokoj s kuchyňkou
- výborná domácí strava, plná penze (2x večeře, 2x snídaně, 2x oběd), využívají lokální farmářské produkty
- plně vybavený sál jógovými pomůckami

(bolstery, bločky, deky, pásy)

- 8 lekcí různé délky od 30 - 120 min (různé styly jógy - jemná jóga, powerjóga, vinyása, yin jóga, restorativní jóga, pránájáma, meditace, relaxace, workshop)

- pobytová daň
- nespočet zážitků
- v ceně není zahrnuta doprava



Předběžný program

Celý program je dobrovolný. Můžete zažít všechno a nebo si z programu vybrat jen to, co se vám v danou chvíli bude chtít prožít. Je to čistě na vás.

Lekce jsou prozatím označeny číslem. Přesný program bude upřesněn 3 dny předem a může se měnit dle potřeby.

Pátek 15.6.2018

- ubytování od 17:00
- 18:00 - 19:20 Lekce I
- 19:30 Večeře
- Volný program

Sobota 16.6.2018

- 7:15 - 8:45 Lekce II
- 9:00 - Snídaně
- 10:45 - 12:30 Lekce III





- 12:45 - Oběd
- 16:20 - 17:40 Lekce IV
- 17:45 - 18:45 Lekce V
- 19:15 - Večeře
- Volný program

Neděle 17.6.2018

- 7:30 - 8:00 – Lekce VI
- 8:10 – Snídaně
- 10:00 - 11:00 - Lekce VII
- 11:00 - 12:30 - Lekce VIII
- 12:40 Oběd, ukončení

Na místě je možné si objednat saunu či masáž.

Cena?

Využijte zvýhodněné ceny 3.900,- do 22.5.2019.

Plná cena: 4.200,-

Rezervujte si své místo na info@mbjoga.cz. K zajištění vašeho komfortu a pohodlí je kapacita omezená. Rezervace je platná až po uhrazení celé částky. V případě zrušení se uhrazená částka nevrací. Výměna za jinou osobu je možná. Platbu můžete provést osobně ve studiu nebo převodem na č.ú **2400378327/2010** na základě vystavené faktury.

Těšíme se na Vás!

V případě dalších dotazů nás neváhejte kontaktovat na info@mbjoga.cz.

