

Intenzívny jogový pobyt pri termálnom kúpalisku Podhájska



Program:

Hathajoga, úvod do meditácie všímanosti v sede a v chôdzi, meditácia dobrotivosti, očistná technika nēti, kondičné posilňovanie celého tela, včítane bezpečného a efektívneho posilňovania brušných a chrbtových svalov, chyby v mechanike pohybu.

Všetko je dobrovoľné, podmienka však je, aby pasívny účastník nepôsobil rušivo na program jogového pobytu.

Motto: Zdravý chrbát, pevné a pružné telo, pevná a pružná psychika

Termín: 4.6. – 8.6.2025, zraz v stredu o 17.00 hod., ukončenie v nedeľu o 12.00 hod.

Miesto konania: Penzion FONTE, Radava, okres Nové Zámky, vidieť na www.penzionfonte.sk
Vhodný objekt pre naše aktivity. Je to v tichej uličke, po 200 m, kde ulička končí, sa dá ísť pod vinicami a lesom na Podhájsku.

Učítelia: Ján Mitúch z Nitry, www.karate-army.sk, tam sú i fotografie z predchádzajúcich pobytov od roku 2009 v menu **galéria**.

Ruženka Kufárová zo Šale

Počet lôžok: 24

Stravovanie: individuálne, k dispozícii sú kuchynky, reštaurácie, obedy na kúpalisku...

Cena: **160 €/celý pobyt.** V cene je ubytovanie, poplatok za cvičenie a iné náklady. Záloha 80 eur sa v prípade zrušenia pobytu zo strany účastníka od 1.5.2025 nevracia.

Uzavierka prihlášok: do 30.4.2025. V prihláške treba uviesť nasledovné údaje: **meno a priezvisko, bydlisko, dátum narodenia, e-mail, telefón, Prosím o napísanie všetkých týchto údajov.** Po uzávierke prihlášok budú záujemcom zaslané podrobné informácie k pobytu.

Prihlášku pošlite e-mailom na adresu: karate.army@gmail.com. Môžete uviesť osobu, s ktorou chcete byť ubytovaný. Apartmány sú 4-lôžkové, majú kuchynku, sprchu, WC. Organizátor účastníkov pobytu nepoisťuje, každý sa zúčastňuje pobytu na vlastné riziko.

Na stretnutie sa teší,

Ján Mitúch, e-mail: karate.army@gmail.com, tel.:0905-525591, www.karate-army.sk