

Intenzívny jogový pobyt pri termálnom kúpalisku Podhájska



Program: hathajoga, úvod do meditácie v sede, v chôdzi, meditácia dobrotivosti, kondičné posilňovanie, bezpečné a efektívne posilňovanie brušných a chrbtových svalov, mechanika pohybu a vysovanie

Termín: 30.5. – 2.6.2019 (štvrtok – nedeľa)

Miesto: privát Relax, Radava č.312, okr. Nové Zámky ,fotografie z predchádzajúcich pobytov je možné vidieť v galérii na www.karate-army.sk

Učiteľ: na hathajogu: Ján Mitúch z Nitry , Renáta Parizková z Bratislavy.

na meditácie: Maya Nováková z Bratislavy, www.plejs.sk

Počet lôžok: 17. **Stravovanie:** individuálne, k dispozícii je kuchyňa a reštaurácie.

Cena: 50 €/celý pobyt.

Uzavierka prihlášok: 20 dní pred začiatkom pobytu. V prihláške uveďte: **meno a priezvisko, adresu, dátum narodenia, e-mail, telefón.** Po uzávierke prihlášok dostanete podrobnejšie informácie k pobytu.

Prihlášku pošlite e-mailom na adresu: karate.army@gmail.com ,alebo pošlite poštou na adresu: Ján Mitúch, Petzvalova 26, 94911 Nitra.

Organizátor účastníkov nepoistuje, každý sa zúčastňuje na vlastné riziko.

Na stretnutie sa teší Ján Mitúch

www.karate.army.sk, karate.army@gmail.com, tel.: 0905-525591

