

# 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:** 10.9. – 13.9.2020 (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](http://www.karate-army.sk)

**Učítelia:** Ján Mitúch z Nitry, Dana Poláková z Konic u Prostějova

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

**Cena:** 65 €/celý pobyt.

**Uzávierka prihlášok:** 10 dní pred začiatkom pobytu. V prihláške uveďte: meno a priezvisko, adresu, dátum narodenia, e-mail, telefón. Po uzávierke prihlášok dostanete podrobnejšie informácie.

Prihlášku pošlite e-mailom na adresu: [karate.army@gmail.com](mailto:karate.army@gmail.com)

Organizátor účastníkov nepoist'uje, každý sa zúčastňuje na vlastné riziko. Pobyt sa uskutoční, ak bude aspoň 12-15 záujemcov.

Na stretnutie sa teší Ján Mitúch,

[www.karate.army.sk](http://www.karate.army.sk), [karate.army@gmail.com](mailto:karate.army@gmail.com), tel.: 0905-525591

