

JOGA a MORE v CHORVÁTSKU, KONDIČNÉ POSIL- ŇOVANIE , MECHANIKA POHYBU, VYOSOVANIE; vhodné i pre rodiny s deťmi Motto-pevné a pružné telo

Milí priatelia, oznamujeme vám, že v lete 2020 pre vás opäť pripravujeme jogový pobyt, doplnený i o iné pohybové aktivity. Okrem jogových techník, strečingu, relaxácie, to bude i bezpečné a efektívne posilňovanie brušných a chrbtových svalov, kondičné posilňovanie celého tela a mechanika pohybu, vyosovanie. Cvičenia povedú skúsení učitelia. Samozrejme, že bude priestor i na individuálny program. Všetko bude na báze dobrovoľnosti, ale s rešpektovaním spoločného programu. Je možnosť zúčastňovať sa až na 4 aktivitách.

Informácie o mechanike pohybu, vyosovaní a brušných svaloch je možné si prečítať na webovej stránke www.karate-army.sk v menu Články.

Pred desiatimi rokmi sme našli pri mori v Chorvátsku **veľmi vhodné miesto na jogové pobyty**. Ranné cvičenie bude bez divákov, bežcov, psov a to priamo na mori na môle. Aj ďalšie cvičenia budú tiež bez divákov a hluku, v tieni stromov, či v tieni pod terasou s výhľadom na more v miestnosti obloženej kameňom, prirodzená klíma. Bývanie taktiež bez denného či nočného hluku medzi stromami, od mora vzdialené 20-150m. Strava podľa vlastného výberu v neobmedzenom množstve. Bude možné i večerné posedenie pri živej muzike v okolí polostrova. Fotografie z predchádzajúcich pobytov sú

na www.karate-army.sk v menu “zrealizované pobyty a galéria“.

Základné informácie sú aj na www.jadran-crikvenica.hr

Miesto pobytu: polostrov KAČIAK-CRIKVENICA, DRAMALJ

Pavilóny v borovicovom lesoparku na polostrove Kačjak, tiché prostredie so zeleňou, 4 km od promenády mestečka Crikvenica. Z polostrova sa dá do Crikvenici dostať i vláčikom.

Termín: 15.8. – 24.8.2020, autobus odchádza zo Slovenska v sobotu večer,
príchod na Slovensko je v

pondelok ráno

Cvičiteľ jogy, kondičného posilňovania a mechaniky pohybu: Ján Mitúch z Nitry, www.karate-army.sk, e-mail: karate.army@gmail.com

Cvičiteľka jogy: Dana Poláková z Konic u Prostějova

Ubytovanie: v dvojpodlažných pavilónoch, jednoducho zariadené 2 lôžkové izby so sociálnym zariadením s možnosťou prístelky.

Stravovanie: polpenzia - raňajky a večere formou švédskych stolov, nápoj 0,2 l nealka, piva, vína k večeri zdarma.

Pláž: kamienková a štrková, 20-150m od pavilónov.

Cena pobytu pri zaplatení zálohy 100 €:

-dospelí: strava a ubytovanie.....**262€**

-dospelí prístelka: strava a ubytovanie.....**210€**

dospelí:povinné poistenie+ubytovací poplatok+autobus+ cvičenie...**162€**

-dieťa od 2 do 5 rokov bez nároku na lôžko.....**30€**

-dieťa 5-12 rokov s lôžkom.....**240€**

dieťa:povinné poistenie+ubytovací poplatok+ autobus.....**112€**

V prípade vlastnej dopravy sa cena zníži o 65€.

Pobyt sa platí v dvoch splátkach. Prvú splátku 100 € je potrebné uhradiť po prihlásení sa do 7 dní a druhú do 30.6.2020.

Nástupné miesta: Žilina, Trenčín, Trnava, Nitra, Banská Bystrica, Prešov, Poprad, Košice, Bratislava. Iné nástupné miesto musí mať aspoň 10 osôb.

V prípade zaplatenia pobytu a jeho zrušenia z vážnych zdravotných alebo rodinných dôvodov má zákazník právo na vrátenie peňazí z poisťovne, pri hospitalizácii spoluúčasť 10%, bez hospitalizácie 25%. Cestovná kancelária Tip travel bude nápomocná pri zhromažďovaní dokladov pre poisťovňu.

Objednávky prijíma a všetky informácie poskytuje:

Cestovná kancelária TIP travel, Štúrova 7, 94901 Nitra

emailom: nitra@tiptravel.sk, **telefonicky:** 037/6522 080, 0915 841924

osobne v čase: 9.00-17.00 hod.

Uvedené informácie sú aj na portáloch: www.karate-army.sk, www.joga.sk



