



Pozvánka
Ozdravno - relaxačný pobyt

Aj tento rok pokračujeme v ozdravno-relaxačnom pobyte na horskej Chate pod Hrbom v dňoch od 23.8. do 29.8. 2021
Cena pobytu je 185 €
V cene je zahrnutá plná penzia, ubytovanie a odborný program.

organizátor: Jana Kučerová.
prizvaný lektor: Ján Mitúch
Bližšie info: janakucerova127@gmail.com
tel.č. 0918 871 681

Jana Kučerová

Zdravie je radosťou tela!

Horská chata pod Hrbom pri Ľubietovej je na samote 8 km od obce. Oblíbené miesto s pozitívnou energiou v čistej prírode.

Program je zameraný na stíšenie sa, na relaxácie a na jogové cvičenia. Cvičenie je 3x denne, vhodné pre začiatočníkov i pokročilých. Všetko je dobrovoľné. Podmienkou je, aby pasívni účastníci nepôsobili rušivo na program jogového pobytu.

Záujemcovia o čistenie nosových dutín technikou Džala néti si môžu priniesť vlastnú nádobku na preplachovanie.

Medzi cvičeniami je voľný program. Môžete sa zúčastniť turistiky po okolí, zbieraní liečivých bylín, húb. Posedenie pri večernom táboráku s gitarou, skvelými ľuďmi.

Cena pobytu je 185€.

V cene je ubytovanie, celodenná vegetariánska strava. Doprava je individuálna.

Organizátor: **Jana Kučerová**

Prizvaný lektor: **Ján Mitúch** - bližšie informácie o lektorovi sa môžete dozvedieť na jeho stránke www.karate-army.sk

Prihlásiť sa môžete do **31. júla 2021** e-mailom na adrese: janakucerova127@gmail.com

V prihláške uveďte: meno a priezvisko, dátum narodenia, bydlisko, telefónny kontakt, e-mailovú adresu.

