

Srdečne Vás pozývam na

Májový rekreačno-ozdravný pobyt pre zdravie a vitalitu s jogou v prírode na Chate Havrania v Zázrivej v termíne od 28.04.2018 do 01.5.2018

Spoznajte a naštartujte samoliečiace schopnosti svojho organizmu

Hlavný program :

- Vybranými cvičeniami sa zameriame na uvoľnenie a regeneráciu celého tela.
- Pomocou osvojenia si jednoduchých cvičení s vedomým a prirodzeným dychom získame nástroj na ovládanie tela a mysle.
- Vybranými očnými cvičeniami naštartujeme samoliečenie zraku.
- Relaxačnými, koncentračnými a meditačnými cvičeniami zlepšíme naše schopnosti zvládnuť stres a zvýšiť osobnú výkonnosť.

Voľný program:

Turistika v krásnych okolitých lesoch, hrebeňovka Malej Fatry, prechod cez známe tiesňavy Jánošíkove diery, výstupy na malý a veľký Rosutec, večerné besedy

V cene pobytu 98 € je ubytovanie v dvojposteľových izbách, trikrát denne strava, trikrát denne cvičenie jogy

Viac informácií na www.jogaapilates.sk

Mobil:0907772250, mail: cvicenie@jogaapilates.sk