

# Jógový pobyt

28. 7. – 4. 8. 2018

## SO 28. 07.

seznámení

## NE 29. 07.

**07:00 – 08:00** **cvičení jógy**  
09:30 – 10:15 technika běhu I.  
Výlet Králíky (10 km nebo bus) – klášter na hoře Matky boží  
**17:00 – 18:00** **cvičení jógy**  
20:00 Kimovka, osmisměrka

## PO 30. 07

**07:00 – 08:00** **cvičení jógy**  
09:30 – 10:15 technika běhu II. + běžecká abeceda  
Malování na kameny  
Procházka – rozhledna Suchý vrch (7,7 km x 2)  
Výlet za pstruhy  
**17:00 – 18:00** **cvičení jógy**

## ÚT 31. 07.

**07:00 – 08:00** **cvičení jógy**  
09:30 – 10:15 výběh  
Výlet autem (23 km) – kostel Nanebevzetí Panny Marie, Neratov  
Ubrousková technika  
**17:00 – 18:00** **cvičení jógy**  
20:00 Ubrousková technika

## ST 01. 08.

Výlet autem  
Dolní Morava, Kralický Sněžník,  
vodopád Vlčí důl, Wodospad Wilczki

## ČT 02. 08.

**07:00 – 08:00** **cvičení jógy**  
09:30 – 10:15 výběh  
Koupání v přehradě (autem)  
Mandaly, dopis  
**17:00 – 18:00** **cvičení jógy**  
20:00 Mandaly, dopis vyhodnocení

## PÁ 03. 08.

**07:00 – 08:00** **cvičení jógy**  
09:30 – 10:15 výběh  
**17:00 – 18:00** **cvičení jógy**  
Závěrečné posezení – grilování pstruhů, zhodnocení atd.  
20:00 Kvíz

## SO 04. 08.

07:00 – 08:00 **cvičení jógy**  
volný den, odjezd