

S jógou do Králíků

11. 7. 2014 - 20. 7. 2014

Milí přátelé, kamarádi, srdečně Vás zveme na letní setkání zájemců o jógu, přírodu, sebepoznání, tvořivé dílny s možností výroby vlastních náušnic, ozdob nebo lamp technikou Tiffany, které se bude konat nedaleko města Králíky, **v Lichkově, v penzionu Hubert, PSČ 561 68, č.p. 132**, viz mapa.

K dispozici budeme mít v ceně bazén, zahradní venkovní kamenný gril (viz poslední obrázek v první řadě), krásnou zahrádku. Navíc paní majitelka vlastní farmu s muflony a skotským náhorním skotem, takže s prohlídkou farmy se počítá. Děti vítány 😊 Nádherná příroda podhůří Orlických hor je s nenáročným terénem vhodná na cykloturistiku. Zájemci vezměte si kola s sebou. 😊

Mapa a fotografie penzionu Hubert



Klášteř Hora Matky Boží ve městě Králíky



Náš společný jógový pobyt se uskuteční v termínu:

11. 7. 2014 - 20. 7. 2014

Nástup bude v pátek 11.7.2014 mezi 17 a 18 hod., **zahájení bude společnou večeří v 18⁰⁰ hod**, ukončení bude v neděli 20.7.2014 dopoledne.

Pobyt je určený dospělým, v zásadě zdravým jedincům. Za svůj zdravotní stav je zodpovědný každý sám. Náplní pobytu budou 2x cvičení hathajógy, jejichž obsahem jsou dechová cvičení, ásany, pránájáma, zpívání manter a jiných písní za doprovodu různých hudebních nástrojů (flétny, kytara, klávesy, rytmické nástroje), koncentrační

cvičení a meditace, společné nebo individuální volnočasové aktivity v přírodě i v areálu penzionu. Orientační denní program:

- Ranní rozcvička
- Snídaně
- Dopolnední cvičení hathajóga (9:30 – 11:00 hod)
- Volný čas
- Odpolední cvičení hathajóga (17:00 – 18:30 hod)
- Večeře
- Volný čas

Tento program bude změněn pro 2 pobytové dny, v nichž se předpokládá půldenní a celodenní výlet do okolí místa pobytu.

V odpoledních hodinách bude možné si domluvit účast na tvůrčích dílnách a terapeutických procedurách, které vám udělají dobře na těle i na duši 😊:

Lektorka výroby náušnic, ozdob technikou Tiffany: Daniela Pretoriusová

Masérka a specialista na aromaterapii: Janka Bartůňková

Lektorka zpěvu a specialista na feng shui shi: Lucka Nováková

Všechny dílny si jednotlivé lektorky vedou samy, určují si také délku, frekvenci a finanční ohodnocení svých dílen. Všechny podrobnosti bude možné v místě pobytu domluvit přímo s jednotlivými lektorkami.

Finanční příspěvek na ubytování formou polopenze, (do přihlášky prosím napište, zda máte zájem o vegetariánskou nebo ne-vegetariánskou stravu) a lektorné za cvičení jógy je **6400,-Kč**. Pro případné pořízení jednoduché stravy vlastními silami je k dispozici malá kuchyňka.

Pro účastníky pobytu, kteří nebudou mít zájem využít nabídku v plánovaném rozsahu, lze individuálně dohodnout (tento požadavek napište do přihlášky):

- Vlastní stravování: sleva 1500,- Kč/os
- Bez účasti na cvičení hathajógy: sleva 1000,- Kč/os (je omezeno pouze na doprovod cvičících účastníků pro doplnění ubytovací kapacity).

Pokud máte zájem se pobytu zúčastnit, vyplňte prosím přiloženou přihlášku a odevzdejte ji v kurzech, nebo ji zašlete poštou na adresu, popř. ji oskenujte a pošlete e-mailem v příloze na adresu: burianova.p@email.cz :

Přihláška je platná **zaplacením zálohy ve výši 1500,- Kč nejpozději do 15.4.2014.** Zálohu prosím zaplatte převodem **na účet 182 673 715 / 0300, variabilní symbol: vaše telefonní číslo,** do zprávy pro příjemce uveďte vaše křestní jméno a příjmení. Zálohu můžete předat i osobně v kurzech.

V případě zrušení účasti po zaplacení zálohy účtujeme storno poplatek ve výši 500,- Kč/os. Storno poplatek neúčtujeme v případě zajištění náhradníka/ů.

Ubytování je ve tří a čtyřlůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením a sprchou a ve 2 apartmánech. V pensionu je společenská místnost s televizí, radio, satelit a stylový myslivecký bar s krbem. U pensionu je parkoviště, minicamping, garáže, zahradní terasa, bazén a ohniště s grilem. V místě pobytu je možná prohlídka kozí farmy, včetně nákupu produktů, jízdy na koni, koupání v Pastvinské přehradě a turistika. Pokud víte, s kým byste chtěli být ubytovaní, napište to do přihlášky.

Mimo program je možné využít venkovní bazén, saunu, objednat si masáže nebo jiné tvořivé dílny, zahrát si ping-pong nebo badminton, popř. pozorovat z balkónu pensionu muflony a daňky.

S sebou si přivezte:

Podložku - karimatku, deku na přikrytí pro relaxaci, přezůvky, ručníky, plavky, sportovní obuv, letní, ale také teplejší oblečení pro případ změny počasí na vycházky, cvičení v přírodě a jízdy na kole, hudební nástroje a hlavně dobrou náladu.

V ceně pobytu není zahrnuto:

- Doprava do/z místa pobytu: vlastní, buď autem, nebo autobusem (přímé spoje z Prahy) a vlakem (z Prahy s jedním přestupem v Ústí nad Orlicí); adresa a mapa viz výše
- Pojištění
- Ostatní jinde neuvedené náklady během pobytu (místní poplatky, vstupné, doprava apod.).

Kontakty:

Mgr. Petra Burianová, Litvínovská 44/491, 190 00, Praha 9 – Prosek
mobil: 605 97 47 30, e-mail: burianova.p@email.cz

Ing. Janka Bartůňková, Rudé armády 65, 251 63 Strančice (Praha východ)
mobil: 777 638 656, e-mail: jbartunkova@email.cz

Moc se na Vás těšíme a věříme, že naše vzájemné setkání přinese radost do vašich životů, celkové zklidnění po hektickém pracovním nasazení, načerpání nové energie a chuť objevovat další dobrodružství na cestě ve svém duchovním vývoji. 😊

Petra a Janka

PŘIHLÁŠKA:

Přihlašuji se na jógový pobyt S jógou do Králíků:

Doba konání 11.7.2014 – 20.7.2014

Místo konání: Králíky, Lichkov

Jméno:

Adresa:

Telefon:

e-mail:

Požaduji vegetariánskou stravu: ano – ne

Chci polopenzi: ano – ne

Chci plnou penzi: ano – ne

Chci si vařit sám/a: ano - ne

Chci být na pokoji s:

Podpis: