



Jógování s Janou

„Relax víkend nejen s jógou“

5. – 7. 11. 2021



Léto je už skoro za námi a podzim je před námi. Pojdme společně načerpat energii v rámci víkendu v Jizerských horách, kde lišky dávají dobrou noc a připravit se tak na přicházející zimu.

Místo: AMANTIS – Vita sport hotel, Na Novině 411, Desná v Jizerských horách (www.amantis.cz)



Strava: polopenze (snídaně formou teplého či studeného bufetu, večere polévka a hlavní chod)

Program: spirální jóga zaměřená na harmonizaci těla a duše pro podzimní a zimní období, dechové cvičení, relaxace a meditace (celkem 4 lekce), wellness (bazén, whirlpool, Kneippova lázeň, finská sauna, aromatická bio sauna a parní sauna); doprovodný program: společný výlet, tvoření mandal pomocí pískování či masáže na objednání v hotelu.

Instruktor: Jana Macháčková (FISAF Hatha joga instruktor a instruktor jógy se zaměřením na zdravotní aspekty)

Cena: 3.500 Kč

V ceně je zahrnuto: Ubytování ve 2-lůžkovém pokoji s vlastním sociálním zařízením, polopenze, wellness, jógový program a společné tvoření.

Přihlášky a rezervace na www.jogovanisjanou.cz a je platná teprve až po zaplacení zálohy ve výši 1 200 Kč (k platbě zálohy budete vyzváni).

Ubytování se hradí přímo ubytovacímu zařízení! Změny jsou vyhrazeny. Více informací na e-mailu: info@jogovanisjanou.cz.



Jógování s Janou

„Relax víkend nejen s jógou“

5. – 7. 11. 2021



Léto je za námi a podzim je před námi. Pojdme společně načerpat energii v rámci víkendu v Jizerských horách, kde lišky dávají dobrou noc a připravit se tak na přicházející zimu.

Místo: AMANTIS – Vita sport hotel, Na Novině 411, Desná v Jizerských horách (www.amantis.cz)



Strava: polopenze (snídaně formou teplého či studeného bufetu, večere polévka a hlavní chod)

Program: spirální jóga zaměřená na harmonizaci těla a duše pro podzimní a zimní období, dechové cvičení, relaxace a meditace (celkem 4 lekce), wellness (bazén, whirlpool, Kneippova lázeň, finská sauna, aromatická bio sauna a parní sauna); doprovodný program: společný výlet, tvoření mandal pomocí pískování či masáže na objednání v hotelu.

Instruktor: Jana Macháčková (FISAF Hatha joga instruktor a instruktor jógy se zaměřením na zdravotní aspekty)

Cena: 3.500 Kč

V ceně je zahrnuto: Ubytování ve 2-lůžkovém pokoji s vlastním sociálním zařízením, polopenze, wellness, jógový program a společné tvoření.

Přihlášky a rezervace na www.jogovanisjanou.cz a je platná teprve až po zaplacení zálohy ve výši 1 200 Kč (k platbě zálohy budete vyzváni).

Ubytování se hradí přímo ubytovacímu zařízení! Změny jsou vyhrazeny. Více informací na e-mailu: info@jogovanisjanou.cz.