



Jógování s Janou

Relax víkend nejen s jógou

10. – 12. 6. 2022



Potřebujete si trošku odpočinout a zrelaxovat? Není zas tak důležité, zda cvičíte pravidelně či ne, pokud si potřebujete třeba jen protáhnout tělo, odpočinout si a pročistit hlavu v krásné přírodě, je tento víkend určený právě pro Vás!

Místo: Chata Tesanka, Hrabětice 1186, Janov nad Nisou (www.tesanka.cz)



Strava: polopenze (snídaně formou švédských stolů, večeře 4- chodová: předkrm nebo salát, polévka, hlavní jídlo, zákusek)

Doprava: vlastní (případně dopravu můžeme zkontaktovat mezi účastníky)

Program: spirální jóga zaměřená na harmonizaci těla a duše, dechové cvičení, relaxace a meditace (cvičení probíhá v pátek večer, sobota ráno a večer, neděle ráno), wellness (finská a infra sauna, venkovní whirlpool); masáže od Šárky Kučerové (www.deepcalmtherapie.wordpress.com)

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

Cena: 3.580 Kč

V ceně je zahrnuto: Ubytování ve 2-lůžkovém pokoji se sociálním zařízením, polopenze, wellness, jógový program.

Přihlášky a rezervace na www.jogovanisjanou.cz a je platná teprve až po zaplacení zálohy ve výši 1 400 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

10. – 12. 6. 2022



Potřebujete si trošku odpočinout a zrelaxovat? Není zas tak důležité, zda cvičíte pravidelně či ne, pokud si potřebujete třeba jen protáhnout tělo, odpočinout si a pročistit hlavu v krásné přírodě, je tento víkend určený právě pro Vás!

Místo: Chata Tesanka, Hrabětice 1186, Janov nad Nisou (www.tesanka.cz)



Strava: polopenze (snídaně formou švédských stolů, večeře 4- chodová: předkrm nebo salát, polévka, hlavní jídlo, zákusek)

Doprava: vlastní (případně dopravu můžeme zkontaktovat mezi účastníky)

Program: spirální jóga zaměřená na harmonizaci těla a duše, dechové cvičení, relaxace a meditace (cvičení probíhá v pátek večer, sobota ráno a večer, neděle ráno), wellness (finská a infra sauna, venkovní whirlpool); masáže od Šárky Kučerové (www.deepcalmtherapie.wordpress.com)

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

Cena: 3.580 Kč

V ceně je zahrnuto: Ubytování ve 2-lůžkovém pokoji se sociálním zařízením, polopenze, wellness, jógový program.

Přihlášky a rezervace na www.jogovanisjanou.cz a je platná teprve až po zaplacení zálohy ve výši 1 400 Kč (k platbě zálohy budete vyzváni).

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