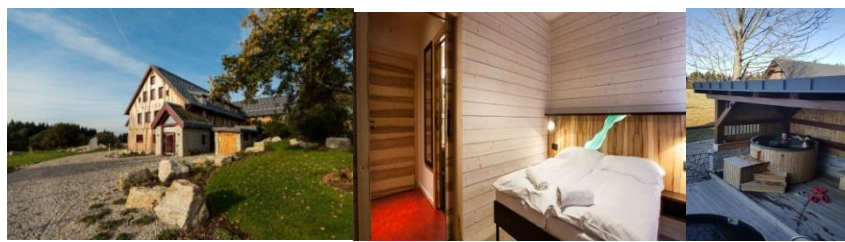


Potřebujete si trochu odpočinout a zrelaxovat? Pojdme si protáhnout tělo, odpočinout si a pročistit hlavu v krásné přírodě v rámci relax víkendu nejen s jógou!

**Termín:** 5. - 8. 5. 2023

**Místo:** chata TESANKA, Hrabětice 1186, 468 11 Janov nad Nisou

*Chata Tesanka leží nedaleko od Bedřichova. Pro milovníky vyhlídek můžeme doporučit rozhlednu Královka a Slovanka, turisty jistě potěší nedaleká přehrada Josefův důl.*



**Strava:** polopenze (snídaně, večeře 4-chodová předkrm nebo salát, polévka, hlavní jídlo, zákusek – spíše lehčí strava)

**Doprava:** vlastní (případně dopravu můžeme zkontaktovat mezi účastníky)

**Program:**

- **5 lekcí spirální jóga** zaměřená na harmonizaci těla a duše, dechové cvičení, relaxace a meditace;
- **wellness** (finská a infra sauna, venkovní whirpool a biotop);
- **společné výlety do přírody pěšky či na kole, tvořeníčko**

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

**Cena:** 4 470 Kč

V ceně je zahrnuto: Ubytování s vlastním sociálním zařízením ve 2-lůžkových pokojích případně s přistýlkou, 1x mezonet pro 4 osoby, polopenze, wellness, jógový a doprovodný program.

Další poplatky/příplatky:

|                                             |                |
|---------------------------------------------|----------------|
| Ubytování                                   | 3.270 Kč/pobyt |
| Jógový a doprovodný program – cvičící osoba | 1 200 Kč/pobyt |
| Doprovod – doprovodný program               | 400 Kč/ pobyt  |

**Přihlášky a rezervace** přes rezervační systém na [www.jogovanisjanou.cz](http://www.jogovanisjanou.cz) a je platná až po zaplacení zálohy za jógový program. Změny jsou vyhrazeny. Více informací najdete na daném e-mailu [info@jogovanisjanou.cz](mailto:info@jogovanisjanou.cz) anebo na tel. : 603-400-298.

**Storno podmínky:** Jsou uvedeny ve Všeobecných obchodních podmínkách v odstavci II. Uzavření smlouvy a storno podmínky na [www.jogovanisjanou.cz](http://www.jogovanisjanou.cz).

**Doplňující informace pro účastníky akce:**

Místo: **chata Tesanka**, Hrabětice 1186, 468 11 Janov nad Nisou ([www.tesanka.cz](http://www.tesanka.cz))

**Popis cesty:**

z Kolína (112 km, 1:45 hod): Kolín -> Nymburk-> Mladá Boleslav-> Liberec a Vratislavice n. Nisou -> Jablonec nad Nisou -> Janov nad Nisou-> Bedřichov->Hrabětice

**Předběžný časový harmonogram:**

|                |                                                                                      |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pátek</b>   |                                                                                      |
| 16:00 -18:00   | příjezd a ubytování v penzionu (možnost využít i wellness od 16 hodin)               |
| 18:00 - 19:00  | večeře (příchod na večeři v 18 hod)                                                  |
| 19:30 - 21:00  | <b>1. blok: „Jemné jógové protažení“</b>                                             |
| <b>Sobota</b>  |                                                                                      |
| 7:30 - 8:45    | <b>2. blok: „Ranní pránajáma a jógová rozcvička“</b>                                 |
| 8:45 - 9:30    | snídaně                                                                              |
| 10:00 -16:00   | individuální program (společný výlet, kolo či relax - <b>wellness od 15 hod</b> )    |
| 16:30 - 17:45  | <b>3. blok: „Jóga pro všechny“</b>                                                   |
| 18:00-19:00    | večeře (příchod na večeři v 18:00 hod)                                               |
| 19:00 -20:00   | relax, wellness                                                                      |
| 20:00 – 21:00  | <b>4. blok: „Antistresové techniky a Jóga Nidra – pro všechny“</b>                   |
| <b>Neděle</b>  |                                                                                      |
| 7:30 - 8:45    | <b>5. blok: „Ranní pránajáma a jógová rozcvička“</b>                                 |
| 8:45 - 9:30    | snídaně                                                                              |
| 10:00 -16:00   | individuální program (společný výlet, kolo či relax - <b>wellness od 15:30 hod</b> ) |
| 16:30 - 17:45  | <b>6. blok: „Tvořeníčko“</b>                                                         |
| 18:00-19:00    | večeře (příchod na večeři v 18:00 hod)                                               |
| 19:00 -20:00   | relax, wellness                                                                      |
| 20:00 – 21:30  | <b>Posezení u ohně</b> (podle počasí)                                                |
| <b>Pondělí</b> |                                                                                      |
| 8:00 - 9:00    | snídaně                                                                              |
| 10:00          | <b>check-out a možnost ještě užít si hor</b>                                         |

Změna programu vyhrazena, přesné časy mohou být po domluvě na místě upraveny!

**Co sebou:** oblečení na cvičení jógy, **deku a svoji podložku na cvičení**, oblečení do hor na případnou společnou procházku, **plavky**, kolo.

**PLATBA:**

**Záloha:**

na jógový program ve výši 1 200 Kč/400 Kč v hotovosti či bankovním převodem na č.ú.: 2101667567 / 2010.

**Doplatek:**

za ubytování s PP ve výši 3 270 Kč v hotovosti či platební kartou přímo v ubytovacím zařízení.