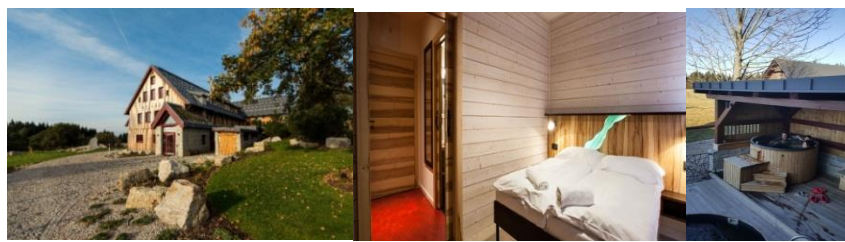


Potřebujete si trochu odpočinout a zrelaxovat? Pojdme si protáhnout tělo, odpočinout si a pročistit hlavu v krásné přírodě v rámci relax víkendu nejen s jógou!

Termín: 10. - 12. 11. 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:

- **spirální jóga** zaměřená na harmonizaci těla a duše, dechové cvičení, relaxace a meditace;
- **wellness** (finská a infra sauna, venkovní whirlpool a biotop);
- **pasivní relaxace s nástroji v přirozeném ladění** (djembe, tibetské mísy, gong, šamanský buben, didgeridoo, brumle, salašnická fujara a zpěv – relaxaci vás provede **Jana Kohlová** (absolventka oboru Celostní muzikoterapie na ICV UP Olomouc a lektorka Hudební školy Yamaha)
- **společný sobotní výlet do přírody, tvořeníčko** 🧐

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

Cena: 3 680 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	2.180 Kč/pobyt
Jógový a doprovodný program – cvičící osoba	1 500 Kč/pobyt
Doprovod – doprovodný program	400 Kč/ pobyt

Přihlášky a rezervace přes rezervační systém na 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 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.

Doplňující informace pro účastníky akce:

Místo: chata Tesanka, Hrabětice 1186, 468 11 Janov nad Nisou (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

z Prahy (110 km, 1:25 hod): Praha -> Mladá Boleslav-> Liberec a Vratislavice n. Nisou -> Jablonec nad Nisou -> Janov nad Nisou-> Bedřichov->Hrabětice

Předběžný časový harmonogram:

Pátek	
16:00 -18:00	příjezd a ubytování v penzionu (<i>možnost využít i wellness od 16 hodin</i>)
18:00 - 19:00	večeře (<i>příchod na večeři v 18 hod</i>)
19:00 – 20:00	„TVOŘENÍČKO“ (<i>salonek vedle jídelny</i>)
20:00 - 21:30	1. blok: „Pasivní relaxace s nástroji v přirozeném ladění“ – Jana Kohlová
Sobota	
7:30 - 8:45	2. blok: „Ranní pránajáma a jógová rozcvička“ - Jana Macháčková
8:45 - 9:30	<i>snídaně</i>
10:00 -16:30	individuální program (společný výlet či relax - wellness od 15:30 hod)
16:30 - 17:45	3. blok: „Spirální jóga na vlně našeho dechu“ – Jana Macháčková
18:00-18:30	<i>večeře (příchod na večeři v 18:00 hod)</i>
19:00 – 20:30	4. blok: „Pasivní relaxace s nástroji v přirozeném ladění“ – Jana Kohlová
20:30 – 22:00	Na kus řeči.... (<i>salonek vedle jídelny</i>)
Neděle	
7:30 - 8:45	5. blok: „Ranní pránajáma a jemná jóga“ - Jana Macháčková
8:45 - 10:00	<i>snídaně</i>
10:30	check-out a možnost ještě užít si hor

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

Co sebou: oblečení na cvičení jógy, **deku a svoji podložku na cvičení (případně polštářek na relaxaci při muzikoterapii)**, oblečení do hor na případnou společnou procházku, **plavky**, konvičku na výplach nosu – Jala-Netí.

PLATBA:

Záloha:

na jógový program ve výši 1 500 Kč/400 Kč v hotovosti či bankovním převodem na č.ú.: 2101667567 / 2010.

Doplatek:

za ubytování s PP ve výši 2 180 Kč v hotovosti, převodem či platební kartou přímo v ubytovacím zařízení.