

Informace

Cvičení jógy:

Hatha jóga představuje jemné cvičení pro každého, kdo chce v pomalém tempu protáhnout a posílit své tělo a zároveň zklidnit mysl. Hlavní náplní lekcí je výuka jednotlivých pozic (ásan), práce s dechem a relaxace. Jóga nás učí nejen lépe vnímat své tělo, pracovat s jeho energií, ale také zlepšuje naši koncentraci. Lekce jógy budou zaměřeny na podporu detoxikace.

Jak se na pobyt připravit:

Nejméně dva dny před pobytem vynechejte konzumaci masa, alkoholu a jezte odlehčenou stravu. Odlehčená strava bude i součástí pobytu, tzn. strava bez masa.

Pijte hodně čisté vody a na nedělní večer si neplánujte náročný program.

Po dobu pobytu bude k dispozici místní pramenitá voda s citronem, čaj Lapacho, ořechy, ovoce.

Bude možné si zde také zakoupit zelený ječmen, chlorelu, tělové svíce, detoxikační náplasti.

Začátek a konec, místo konání:

Začátek je v sobotu v 9.00 hodin a konec v neděli v 15.30 hod.

Místo konání Bystřice pod Lopeníkem. Mapu cesty a jak se dostat do centra najdete na www.ordejov.cz.

Platba:

Aby přihláška platná, je potřeba současně s přihláškou zaplatit zálohu 1.000 Kč na účet 2105011514/0600, jako variabilní symbol uveďte své jméno a datum semináře, doplatek je možný na místě.

Do on-line přihlášky prosím uveďte, zda jste začátečník, mírně pokročilý, nebo pokročilý cvičitel jógy, děkujeme.

Co byste měli mít s sebou:

pohodlné oblečení, deku, polštářek, podložku na cvičení, přezůvky, ponožky, blok a psací potřeby, láhev na pití a vše co potřebujete k tomu, abyste se cítili komfortně.

Kdo vás bude víkendem provázet

Mirka Resslerová



je léčitelkou, terapeutkou, průvodkyní šamanskými rituály, cestovatelkou, lektorkou seminářů, organizátorkou pobytů u moře v Chorvatsku, Itálii, zakladatelkou alternativního centra Cestou životem v Uherském Hradišti.

Více o ní, fotky z cest a její práci najdete na www.cestouzivotem.cz

Iveta Pekařová



je lektorkou angličtiny a hathajógy a žije v Uherském Hradišti. Jóga jí přišla do cesty po dlouhém pátrání, kdy hledala pro své tělo nejvhodnější způsob pohybu, ze kterého by cítila radost a naplnění. Hathajóga předčila její očekávání, protože rozvíjí nejen tělo, ale také zklidňuje mysl a povznáší ducha a je pro každého, kdo chce v pomalém tempu protáhnout a posílit své tělo a současně zklidnit mysl pomocí dechu, ásán. Díky tomuto harmonickému propojení dokážeme zapomenout na okolní svět a více se koncentrujeme sami na sebe práci s energií těla.

Těšíme se na vás
Mirka a Iveta

Program:

Sobota

9.00 – 9.30	ubytování + prezentace
10.00	nápoj z ječmene nebo chlorela
10.15 – 11.15	představení se, sdílení + nápoj z čerstvého ovoce a zeleniny
11.45 – 13.00	jóga
13.30	lehký oběd
14.00 – 16.30	osobní volno
17.00	lehká večeře
17.30 - 19.00	přednáška
19.15 - 20.30	jóga
21.00	volitelný program, dle aktuálního stavu možnost promítání filmu, diskuze aj.

Neděle

8.00	nápoj z ječmene nebo chlorela, je potřeba konzumovat ½ hod před cvičením
8.30 – 9.45	jóga
10.00 – 10.30	vyklizení pokojů
11.00 – 12.30	přednáška + nápoj z čerstvého ovoce a zeleniny
13.00	lehký oběd
13.30 – 15.30	sdílení, témata, která vyplynou, ukončení

Změna programu možná☺).