



Jóga

ve vinici

**víkend s pohybem
pro každý věk**



Ashtanga vinyasa yoga

Je dynamický styl jógy, systém ásan (pozic), které se praktikují v přesné stanoveném pořadí. První série, tzv. Yoga Chikitsa je zaměřena především na předklonové pozice a slouží k očistě a detoxikaci celého organismu. Pro posílení očistného ohně v těle se používá specifický způsob dýchání, tzv. dech udžáj, který je zároveň koncentrační technikou. Důraz je kladen na propojení pohybu a dechu. Pravidelná praxe přispívá nejen k uvolnění těla a mysli, ale vede i ke znovuoobjevení potenciálu na všech úrovních vědomí: fyzického, psychického i duchovního. Vede nás zpět k přirozené rovnováze.

Nordic walking

(severská chůze) je dynamická chůze se speciálními sportovními holemi. Špatná technika chůze přináší přetěžování, bolesti i zranění. Odborně vedený trénink Nordic walking tělo posílí, vyrovná jeho napětí a dostane ho do příjemné fyzické pohody. Jedná se o moderní způsob pohybové aktivity, která zapojuje většinu svalů.

Jednodenní kurz A: 27.05.2017
Prodloužený víkend A+: 15.09. - 17.09.2017

Nabízíme vám ochutnávku a nebo zdokonalení Ashtanga vinyasa yogy a chůze Nordic walking. Přijďte sami nebo s někým blízkým, máte možnost získat nové přátele podobně naladěné. Kurz se uskuteční ve slovácké obci Blatnička a jejím okolí. Je vhodné, aby účastníci pobytu měli alespoň minimální zkušenost s jógovou praxí. Pobyt není určen pro lidi s vážnými zdravotními problémy.

Obě aktivity Ashtanga vinyasa yoga i Nordic walking se mohou vhodně doplňovat, zavedou nás do přírody a to navíc do prostředí vinařské oblasti Blatnička: www.obecblatnicka.cz, kde prožijeme zajímavé spojení jógy, vinic a slovácké atmosféry. Odborná instruktorka na jógu Jana Dziková a Stanislav Mikula na nordic walking, více o nich a podrobný program najdete na www.donamo.cz.

Pro kurzy jsme vybrali termín vrcholného jara a začátku podzimu, kdy je předpoklad celodenního pobytu venku v přírodě, slunečný svit nám přinese také nemalý díl energie. Ubytování a část programu bude v Pensionu Víno Hruška v Blatničce, který nám umožní soukromé příjemné prostředí. Ubytování si můžete prohlédnout na www.vinohruska.cz/penziony. Strava bude vegetariánská, s možností výběru. Většina programu se bude odehrávat venku, na pozemcích penzionu, ve vinicích a kouzelném okolí obce Blatnička.



Prodávají CK Toulky Evropou.cz, tel. 739 356 390,
info@toulkyevropou.cz, ve spolupráci s partnerskou CK.

Poznámka:

kurz se koná za každého počasí, za nepříznivého počasí (děšť, chladno), budou lekce jógy v uzavřeném prostoru (sklep Vinařství Hruška).

Cena kurzA: 990,- Kč

cena zahrnuje: lekce nordic walking a ashtanga vinyasa yogy dle programu včetně konzultací, oběd, večeře, sklenka vína, materiály k výuce, zajištění programu, zapůjčení holí NW. Fakultativně: nocleh (v případě zájmu).

Cena kurzA+: 3.900,- Kč

cena zahrnuje lekce nordic walking a ashtanga vinyasa yogy dle programu včetně konzultací, 2 x nocleh, 2 x plná penze, večeří sklenka vína, materiály k výuce, zajištění programu, zapůjčení holí NW, upomínková fotka.

Slevy: při objednavce do 30.04.2017 poskytujeme slevu 200,- Kč/kurz A+. Pro rodiny s dětmi do 15 let (min. 3 osoby) nabízíme vždy rodinnou slevu 5 % pro dospělého a 20 % na dítě. Slevy se nesčítají.

Potřeby nutné s sebou: podložka na jógu, lehká deka, hole NW (pokud nabudete mít vlastní, jsou k dispozici i na místě).

