



## Pozvánka

# JOGAVÍKEND V HRÁDKU

**Kdy?** 24. – 26.5.2024

**Za kolik?** 2.400,- Kč, záloha 1.000,- Kč při přihlášení, doplatek do 10.5.2024. Záloha se při odhlášení do 3.5.2024 vrací v plné výši, při odhlášení od 4.5. – 19.5.2024 se vrací 50% zálohy, po 19.5.2024 se záloha nevrací vůbec. Náhrada za sebe je možná.

V ceně ubytování (včetně povlečení a ručníků), poplatek obci, ranní, dopolední i odpolední cvičení, tištěné materiály k některým cvičením, společný večerní program.

**Kde?** Penzion Zuska, Hrádek nad Nisou, <https://www.hotelypenziony.cz/penzion-zuska/>, kapacita 13 osob, 1 x pokoj s manželskou postelí, 3 x pokoj pro dva s oddělenými postelemi, 1 x apartmán ( 2 pokoje po 2 oddělených postelích se společným sociálním zařízením a kuchyňkou), 1 x pokoj pro tři, společenská místnost. Parkování 5 aut přímo u penzionu, ostatní cca 80 m na blízkém parkovišti. Možnost využít zahradu s posezením, opékání, grilování....

Jídlo ve vlastní režii, na každém z pokojů je lednice a vlastní sociální zařízení. Na většině pokojů je i kuchyňka na jednoduché vaření, včetně nádobí. Možnost využít 2 restaurace v blízkém okolí. Možnost objednat snídaně za 100,- Kč / osoba.

**Lektor** Ing. Jana Zusková, zkušená lektorka s bohatou praxí

**Kontaktní osoba** Ilona Pavlíková, mobil 604 232 516, mail [ilona.pavlik@gmail.com](mailto:ilona.pavlik@gmail.com)

**Náplň** dle přání přihlášených, např. oční jóga, ukázka Hormonální jógy, cviky pro zdravá záda, pánevní dno, protažení páteře spinální sestavou a dechem, protažení celého těla, orgánová sestava, léčivá slova manter, i české, krije na záměr, jednoduché cviky Daoské jógy, dle Eleny Tomiliny, protistresové cviky, dechové techniky,.... Pokud to umožní počasí bude se cvičit venku.

více na [www.jogazdravi-liberec.cz](http://www.jogazdravi-liberec.cz), nebo [www.facebook.com/JogaLiberec](https://www.facebook.com/JogaLiberec)





## **Podrobnější program dle jednotlivých dní**

- Pátek 24.5.**      nástup je možný od 14.00  
17.00 – 18.30 večerní blok cvičení  
18.30 – 20.00 volno + večere  
20.00 – 21.30 večerní program  
22.00 doporučovaná večerka
- Sobota 25.5.**    7.00 – 8.00 ranní blok cvičení  
8.00 – 9.30 volno + snídaně  
9.30 – 11.00 dopolední program  
11.00 – 12.30 dopolední blok cvičení  
12.30 – 16.00 volno + oběd  
16.00 – 17.00 odpolední program  
17.00 – 18.30 večerní blok cvičení  
18.30 - 20.00 volno + večere  
20.00 – 21.30 večerní program  
22.00 doporučovaná večerka
- Neděle 26.5.**    7.00 – 8.00 ranní blok cvičení  
8.00 – 10.00 volno + snídaně + balení a opuštění pokoje  
10.00 – 11.00 dopolední program + případně jednodušší cviky  
11.00 – 12.30 dopolední blok cvičení, ukončení víkendu  
12.30 oběd, možnost společného oběda v restauraci

Vše je dobrovolné, pokud si uděláte někde volno, či jiný program, plně bude vše respektováno. Jenom prosíme o vzájemnou ohleduplnost a nerušení se.





## Přihláška

**Jméno, příjmení** .....

**Mobil** .....

**Mail** .....

**Přání co cvičit**.....

.....

.....

**Zdravotní stav (jestli si přejete něco vzít v potaz)**.....

**Záloha dne**

**Doplatek dne**

**číslo účtu** 2700072143/2010

**Snídaně ANO/NE, omezení v jídle, alergie**

**S kým chcete být ubytovaní (pokud to jen trošku půjde, vyhovíme)**.....

.....

**Co ještě případně chcete sdělit**.....

.....

**Datum** .....

**Vlastnoruční podpis** .....

