



YOGAPLANET V OMNII 16.-19.5.2019



Prodloužený jógavíkend v Janských Lázních

zaměřen na jógu mozku s Martinou Jandovou

- ubytování v moderních dvouložkových pokojích s příslušenstvím a balkonem, výhled na les, skvělý personál, čistota, klid, horské klima
- bohatý bufet k snídani (osvědčená varianta stravy), v hotelu možno dokoupit obědy a večeře, dobré ceny, vyhlášený šéfkuchař)
- jóga mozku – pránájáma léčící mozkové dysfunkce, prokrvení a energetizace mozku a CNS, jóga propojující hemisféry a usnadňující jejich aktivní spolupráci a učení, komunikace s mozkiem, odstranění negativního přístupu k učení zpaměti, nastartování procesů pro trénink fenomenální paměti a soustředění, meditace zvyšující metabolismus mozku a podporující jeho efektivní využívání
- hathajóga, kundalini jóga, jóga v lese, komunikace se stromy a s lesem, pránájáma, tráta, mantry a meditace s Martinou Jandovou
- lekce pilates clinic s Hanou Schifflerovou
- výlet lanovkou na Černou horu, procházka na největší rašeliniště v Krkonoších s řízenou pránájámou, jóga mozku a meditace v lese
- v ceně je bazén s vířivkou a sauna (8-20 hod.), neomezená lanovka na Černou horu, parkování před hotelem, Wi-Fi, trezor, fén
- časy: ubytování ve čtvrtek od 14:00, začátek cvičení je v 15:00, končíme v neděli snídaní v 10:00, konec ubytování je v 11:00
- s sebou: tepláky, trička a šátek vše nejlépe v bílé barvě, deku na meditaci a jógu v lese, pastelky, 2 tužky, sešit, pláštěnku, obuv a teplé oblečení na turistiku, jógamatku - lze objednat za 290 Kč
- adresa: SkiResort hotel Omnia, Luční 327, Janské Lázně
- doprava: vlastní (150 km z centra Prahy, účastníci se dělí o cestu)
- cena: 3.900 Kč (rezervace po uhrazení nevratné zálohy 1.900 Kč)
- počet účastníků: 12
- přihlášky na info@yogaplanet.cz, info k lekcím na www.yogaplanet.cz