

Dům jógy Hlavice: 3.–6. července 2014



MALÉ JÓGOVÉ PRÁZDNINY PRO DĚTI A DOSPĚLÉ

Pro všechny vyznavače aktivní dovolené / Pro rodiče nebo prarodiče s dětmi / I pro jednotlivce / Pro začátečníky i pokročilé

Program: jóga nejen podle Iyengara pro dospělé 2 × denně se Zdeňkem | **jógové cvičení a hraní** pro děti (3–10 let) 2 × denně s Hankou souběžně se cvičením dospělých (doplněné výpravami do přírody, při nepříznivém počasí s programem uvnitř) | **společné cvičení** pro děti i dospělé na úvod a závěr pobytu | **ráno** přivítání nového dne – pozdrav Slunci, pránájáma | **doprovodný program** tvořivá dílna pro děti i dospělé s Iris Štyrandovou | **klasická masáž** možnost individuální domluvy mimo dobu cvičení | **individuálně i společně** vycházky, výlety, táborák a možná i jízda na koni

V ceně je kurzovné včetně doprovodného programu, strava – plná penze (3 × denně chutné vegetariánské pokrmy), ubytování, lůžkoviny (vč. ručníku), pronájem tělocvičen s podložkami a pomůckami.

Pobyt začíná ve čtvrtek 3. 7. 2014 v 18.00 společným seznamovacím cvičením (následuje večere) a končí v neděli 6. 7. 2014 obědem. V případě zájmu o individuální prodloužení pobytu kontaktujte prosím přímo manžele Neumannovy, majitele Domu jógy Hlavice.

Cena:

- dospělí 3 400 Kč
- dospělí necvičící 2 500 Kč
- děti od 2 do 4 let 1 600 Kč
- děti od 5 do 8 let 2 200 Kč
- děti od 9 do 12 let 2 500 Kč

Děti do dvou let je možné vzít s sebou zdarma, ovšem bez nároku na vlastní lůžko a jídlo.

Hanka a Zdeněk Černí – cvičitelka jógy II. třídy a cvičitel jógy I. třídy s dlouholetou praxí. Zdeněk vede kurzy jógy pro dospělé v Jóga centru Rubeška v pražských Vysočanech a na Barrandově, Hanka vede na Rubešce i Barrandově kurzy jógy pro děti a na Barrandově cvičí děti v Sokole.

Přijedte si s celou rodinou zacvičit jógu, odpočinout si a nabrat nové síly!

Organizační informace

Pokud se rozhodnete zúčastnit se akce s námi, vyžádejte si prosím u nás a poté zašlete vyplněnou **příhlášku**. Příhlášky jsou závazné až po přijetí **zálohové platby** (záloha dospělí 2 000 Kč, děti 1 000 Kč) – prosíme obojí zaslat do **31. 5. 2014** nejlépe na účet (lze i složenkou na adresu organizátorů). Příhlášky budou do naplnění kapacity řazeny podle data úhrady. Při placení na místě se účtuje přírážka 10%.

Stornovací podmínky: do 4 týdnů před akcí stornovací poplatek 10% z ceny akce, do 14 dnů před akcí 25%, pozdější storno není možné, lze pouze vyslat náhradníka. V závažných případech storno dohodou. Při pozdějším příjezdu nebo dřívějším odjezdu nelze poskytnout slevu.

Přidělení pokojů: uvedené ceny pobytu platí při plném obsazení pokojů, tzn. ve 4lůžkovém pokoji alespoň 3 obsazená místa. Pokoje budou přiděleny s ohledem na počet přihlášených účastníků, věk a počet dětí. Jednotlivce, příp. dvojice se pokusíme vhodně ubytovat společně. Pokud bude někdo trvat na samostatném pokoji (1–2 obsazená lůžka) a bude-li to v případě volné kapacity možné, bude mu účtována přírážka 250 Kč na den.

Nezapomeňte vzít s sebou: děti i dospělí oblečení na cvičení, dobrou obuv na procházky, přezůvky, ručníky, pro děti navíc gumovky a pláštěnky, pastelky s ořezávkem a oblíbenou hračku nebo hru.

Organizátoři:

Hanka a Zdeněk Černí
Záhorského 885, 152 00 Praha 5
tel.: 251 680 138, e-mail: joga@cerni.cz

Bankovní spojení:

číslo účtu: 106 215 819 / 0300 (Poštovní spořitelna)
variabilní symbol: uveďte prosím první část rodného čísla objednatele.



Hlavice leží v krásné krajině Podještědí cca 20 km na jihozápad od Liberce. Původní zemědělskou usedlost manželé Neumannovi kompletně zrekonstruovali a vybavili pro příjemný pobyt se cvičením jógy. K dispozici je zde 47 lůžek v 11 pokojích s vlastní sprchou a WC, dvě tělocvičny, jídelna s krbem a čajovna s prodejem čaje, kávy a drobného občerstvení. Možnost večerního posezení u ohně.

Další možnosti vyžití: sousedící bývalý vojenský prostor Ralsko – téměř nedotčená příroda pro vycházky, renovovaná síť cyklostezek | Hamr na Jezeře – koupaliště s pláží | hrad Bezděz a další turistická místa v Českém ráji a Jizerských horách | Liberec – televizní věž na Ještědu s lanovkou, aquapark Babylon, zoologická zahrada, botanická zahrada, sportovní bazén...

