

MALÉ JÓGOVÉ PRÁZDNINY PRO DĚTI A DOSPĚLÉ

Pro vyznavače
aktivní dovolené

Pro rodiče nebo
prarodiče s dětmi

I pro jednotlivce

Pro začátečníky
i pokročilé

4.–8. července 2018
Dům jógy
Hlavičce



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 hlavně pro děti | **masáže** – možnost individuální domluvy mimo dobu cvičení | **individuálně i společně** vycházky, výlety i cyklovýlety po nádherném okolí, táborák

V ceně je cvičení včetně doprovodného programu, strava – plná penze (3 × denně chutné vegetariánské pokrmy), ubytování, lůžkoviny, 1 ručník, pronájem tělocvičen s podložkami a pomůckami.

Pobyt začíná ve středu 4. 7. 2018 v 18.00 společným seznamovacím cvičením (následuje večere) a končí v neděli 8. 7. 2018 obědem. V případě zájmu o individuální prodloužení pobytu kontaktujte prosím přímo manžele Neumannovy, majitele Domu jógy v Hlavičce (www.joga-hlavice.cz).

Cena:

- | | |
|-----------------------|----------|
| ▪ dospělí | 4 800 Kč |
| ▪ dospělí necvičící | 3 400 Kč |
| ▪ děti od 2 do 4 let | 2 200 Kč |
| ▪ děti od 5 do 8 let | 2 900 Kč |
| ▪ děti od 9 do 12 let | 3 300 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 Joga centru Rubeška v pražských Vysočanech a na Barrandově, Hanka vede na Rubešce i Barrandově kurzy jógy pro děti, ale i pro dospělé a na Barrandově cvičí s dětmi v Sokole.

**Přijedte si zacvičit jógu,
odpočinout si a nabrat nové síly!**



Organizační informace

Pokud se rozhodnete zúčastnit se akce s námi, vyžádejte si prosím u nás **přihlášku**. Přihlášky jsou závazné až po přijetí **zálohové platby** (záloha **50 % celkové ceny**) – prosíme obojí zaslat do **31. 5. 2018**, platbu bankovním převodem. Přihlášky budou do naplnění kapacity řazeny podle data úhrady.

Stornovací podmínky: méně než 14 dnů před akcí 50 % (záloha). V závažných případech storno dohodou. Při posunutém příjezdu či odjezdu nelze poskytnout slevu.

Ubytování: 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: oblečení na cvičení, dobrou obuv na procházky, přezůvky, pro děti navíc gumovky a pláštěnky, pastelky s ořezávkem a oblíbenou

hračku, knihu, hru. Cvičební podložky i pomůcky jsou na místě k dispozici.

Účast na akci je na vlastní zodpovědnost.

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

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 toaletou, dvě tělocvičny, jídelna s krbem a čajovna s prodejem čaje, kávy a drobného občerstvení.

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 a iQpark Babylon, zoologická a botanická zahrada, sportovní bazén...