

DOVOLENÁ NEJEN S JÓGOU

12. - 18.8. 2019

Tradiční a oblíbená dovolená s jógou
a dalším programem pro dospělé i děti

**MARCELA MIKEŠOVÁ,
KAMILA NEUMANNOVÁ a JITKA MALÁ,
KAREL LUFT a HANA VOLFOVÁ**



Začátek: program v pondělí v 17.00, ubytování od 15.00
Ukončení: v neděli obědem

Kód kurzu: 3419

- pro všechny stupně pokročilosti
- i pro úplné začátečníky
- vhodné pro rodiče nebo prarodiče
s dětmi i pro jednotlivce

Program:

- SPIRÁLNÍ JÓGA pro dospělé – 2 x denně
- JÓGA PRO DĚTI s Karlem a Hankou – 2 x denně
- SPIRÁLNÍ JÓGA pro "náctileté" – 2 x denně
- ranní meditační procházky do okolí pro dospělé
- výlety do přírody, posezení u ohně
- PROGRAM PRO DĚTI od 3 let během cvičení rodičů
- hry v přírodě, výšlapy, tvořivé hrátky...

Doprovodný program:

- **Dotekem rozkvétat** (láskyplné doteky pro rodiče s dětmi) s **Hankou Poláčkovou**
- jak rozvíjet láskyplné vztahy v rodině, jak dotekem zklidnit své akční dítě, jak otevřít komunikaci pro uzavřené děti,
- **TVOŘIVÁ DÍLNA** pro děti i dospělé



Pořádá:

DŮM JÓGY V HLAVICI
Hlavice 15, 463 48 Všelibice
tel. 485 148 900, mob. 776 839 021
E-mail: info@joga-hlavice.cz
www.joga-hlavice.cz



CENA:

Dospělí: 7500Kč

Děti: 2-4* roky: 4290 Kč

5-8 let: 5290 Kč

9-12 let: 6360 Kč

Necvičící doprovod: 5830 Kč

* a mladší děti účastníci se
programu

Děti do 2 let zdarma bez nároku
na samostatné lůžko



LEKTOŘI:

JÓGA PRO DOSPĚLÉ a náctileté:

MUDr. Marcela Mikešová: praxe jógy od roku 1985, vyučuje již 23 let, absolventka tříletého studia jógy 1. třídy na FTVS UK.

Mgr. Kamila Neumannová: praxe jógy od roku 1990, vyučuje již 25 let, zakladatelka Domu jógy v Hlavici, absolventka tříletého studia Jógové terapie na FTVS UK.

Obě lektorky více než 15 let studovaly Iyengar jógu, kromě několika stupňů učitelského studia, absolvovaly i studijní pobyt v Iyengarově institutu v indické Púně a pravidelně se dále vzdělávají u významných evropských i světových učitelů. Iyengar jógu později začaly kombinovat se znalostmi různých typů pohybových terapií, zvláště Spiraldynamik® (absolvovaly certifikovaný kurz v letech 2006/2007 a dále se pravidelně vzdělávají na dalších kurzech). V letech 2012/2013 absolvovaly kurz Jógové terapie, filozofie a etiky na FF UK s Dr. Rudolfem Skarnitzlem a dalšími lektory. Od roku 2008 vyučují učitele jógy v programu „Jóga v širších souvislostech“, zaměřeném na zdravotní aspekty jógy a jógovou terapii. Jejich styl výuky není zaměřen jen na posturální jógu a jógovou terapii, ale stále více zapojují i zkušenosti a znalosti jógové filozofie a různých meditačních směrů, zejména buddhismu.

PhDr. Jitka Malá, Ph.D.: fyzioterapeutka a lektorka jógy, absolventka studijního programu Jóga v širších souvislostech v Hlavici. Jógu praktikuje již cca 20 let. Díky své profesi propojuje znalosti pohybové kineziologie s jógou a přistupuje k józe jako k jedné z terapeutických možností. Vede jak skupinové lekce, tak i individuální formu cvičení (více jógová terapie). Do jógy zapojuje poznatky vývojové kineziologie a práci s hlubokým stabilizačním systémem. Je studentkou doc. Véleho a pedagogem na FTVS UK, katedře fyzioterapie. Učí také ve škole Jógové terapie na FTVS UK a zabývá se tradiční čínskou medicínou. Vede fyzioterapeutickou kliniku Rehamil v Milovicích, kde při práci s pacienty využívá jak fyzioterapii, tak i jógová cvičení, jógovou terapii a tradiční čínskou medicínu.

JÓGA a program PRO DĚTI:

Karel Luft: O jógu se zajímá od roku 2001. Má cvičitelské kurzy Cvičitel jógy III. třídy (2007), Cvičitel jógy II. třídy, Cvičitel rodičů dětí a předškolních dětí III. třídy (2012) a II. třídy (2013). Více než 5 let vede cvičení dětí, do kterého zařazuje ásany, dechová cvičení, relaxační cvičení, psychomotorická cvičení a nesoutěživé hry. Je spoluorganizátorem několikadenních akcí pro děti.

Hana Volfová: autorka mnoha knih a publikací o hravém pohybu pro děti, dlouhodobě se věnuje pohybovým aktivitám dětí převážně předškolního věku. Je cvičitelka I. třídy ČASPV předškolních dětí a rodičů s dětmi, cvičitelka jógy II. třídy. 15 let provozovala Pohybovou školičku Želva pro třídy mateřských škol. Lektoruje pohybové semináře po celé ČR pro učitelky mateřských škol, vychovatelky školních družin, učitelky I. stupně základních škol a pro cvičitele tělovýchovných jednot a Sokola. Má bohaté zkušenosti s vedením táborů a programů pro děti na jógových kurzech. U dětí propaguje pohybovou všestrannost. Její motto: Vzbuzovat u dětí nadšení a radost z pohybu, vidět dětské oči spokojené, šťastné ...

ORGANIZAČNÍ INFORMACE:

Přidělení pokojů:

Uvedené ceny pobytu platí při plném obsazení pokojů (většinou čtyřlůžkové, některé šestilůžkové). Samostatné rodiče s dětmi a jednotlivci se snažíme vhodně ubytovat společně. Samostatné ubytování je možné pouze v případě volné kapacity za příplatek 250Kč za noc a pokoj. Pokud si přejete společné ubytování s dalšími přihlášenými, uveďte to prosím na přihlášce.

Stravování je vegetariánské formou **plné penze** (snídaně, obědy, večeře). Případné svačiny pro děti si rodiče zajistí sami (drobné občerstvení lze dokoupit v čajovně).

V centru je **ČAJOVNA s posezením a malým obchůdkem**, kde si můžete dát dobrý čaj a kávu, zakoupit kvalitní ovocné a zeleninové šťávy, minerálky a stolní vody, pivo, víno, müsli, čokoládu, zdravé cukrovinky, atd.

Přihlášení proveďte vyplněním **online formuláře** nejpozději do 30.6. 2019. Pořadí dle došlých plateb. U dětí není potřeba samostatná přihláška, stačí na přihlášce dospělého (do poznámky) uvést **jméno dítěte a datum narození**.

Podmínky přihlášení, platby, storno podmínky...

CO S SEBOU: Oblečení na cvičení, oblečení do přírody, přezutí, dobrou obuv na vycházky, přezutí dovnitř, pro děti ještě láhev na pití, batůžek a pokrývka hlavy na program venku.

Upozornění: Kurzy jógy nejsou zdravotně – terapeutické. **Účast na kurzech je na vlastní odpovědnost.** Pokud trpíte závažnější chorobou, konzultujte účast na kurzu se svým lékařem. Případné zdravotní obtíže nebo stavy (vč. těhotenství, menstruace atd.) během kurzu, prosím, vždy sdělte cvičiteli.