

Pozvánka na jógový pobyt v Kuksu, v perle českého baroka 7. – 11.8.2017

Psychorelaxační pobyt s cvičením jógy ráno a pozdě odpoledne ve svěží špitální bylinkové zahradě. Meditace a zpívání manter na jedinečných místech tohoto nádherného areálu. Možnost turistiky, či cyklovýlety do malebného okolí.

Navštívíme lesní Braunův Betlémem, tzv. Křížovou cestu 21. století, či areál Domova sv. Josefa v Žirči, přehradu Les Království, pojedeme se Labskou cyklostezkou.

Popis trasy a parkování: Kuks se nachází mezi Dvorem Králové nad Labem a Jaroměř, asi uprostřed. S dobrou vlakovou a autobusovou dostupností. Parkování zdarma u Hospitalu, či u Hospody Na Sýpce.

Od Dvora Králové n.L.: po silnici č. 299 směr Jaroměř, z Choustníkova Hradiště po č. 37, neodbočovat do Kuksu, přejet most a za ním odbočit vlevo na Brod n.L., vlevo podjet most (po kterém jste přijeli od D.K.n.L.) směr Slotov a do Kuksu k Hospitalu.

Od Jaroměře: po silnici č. 37 směr D.K.n.L., za Heřmanicemi odbočit vpravo na Brod n.L., vlevo podjet most směr Slotov a do Kuksu k Hospitalu.

Ubytování: je zajištěno v krásném, nově zrekonstruovaném Hospitalu, ve dvoulůžkových pokojích s vlastním příslušenstvím, kde bude probíhat za nepříznivého počasí v prostorné učebně též cvičení. Pro zájemce možnost úschovy kola.

Stravování: individuální, k dispozici jsou zařízené kuchyňky s lednicí. V blízkosti Hospoda Na Sýpce, nebo restaurace Baraque, kde připravují i satvickou (odlehčenou nabídku), další možnosti v blízkém i vzdálenějším okolí.

Kdy: od 7.8. - 11.8. 2017
příjezd v pondělí 7.8. dopoledne do 11 hodin
odjezd v pátek 11.8. po obědě

Akreditované lektorky: Mgr. Ivana Fraňková a Jitka Veselá

Program: před snídaní rozcvička (cca 1,5 h.)
čas k rekreaci dle vlastního výběru, turistika, cyklistika
v 16,30 h. cvičení jógy (cca 1,5 h.)
ve 20 hodin společné meditace, zpívání manter (cca 1,5 h.)

Co si přibalit : přezůvky, pohodlný oděv na cvičení i do nepříznivého počasí, věci osobní potřeby a hygieny, karimatku na cvičení (v přírodě i uvnitř budovy)

Cena: 2.700Kč

Bližší informace získáte a přihlášku zašlete na:

ivana.fra@seznam.cz nebo jita.vesela@seznam.cz **do konce května 2017**

Zálohu zašlete složenkou na adresu:

Ivana Fraňková, 544 55 Dubenec 160, (na základě osobní dohody lze převést na účet), nebo

Jitka Veselá, 17.listopadu 1162, 293 01 Mladá Boleslav

Zálohu 1000 Kč posílejte do konce května 2017

Zaplacením zálohy vyjadřujete souhlas s podmínkami pobytu a s programem.

V případě zrušení z organizačních důvodů bude záloha vrácena v plné výši.

Při vlastním odhlášení od 1.6. do 30.6..2017 bude záloha krácena o polovinu

Po 30.6. 2017 se záloha nevrací.

S přihlédnutím na zdravotní stav je cvičení na vlastní zodpovědnost.

Jógové cvičení je zaměřeno na uvědomování si sebe sama. Pomáhá při ztuhlosti vazů, šlach a kloubů, podporuje lepší prokrvení těla. Systematicky pracuje se svalstvem, které postupně uvolňuje a posiluje, prohlubuje dech.