

## **Pozvánka na jógový pobyt v Kuksu, v perle českého baroka 6. – 10.8.2018**

**Psychorelaxační pobyt s cvičením jógy ráno a pozdě odpoledne ve svěží špitální bylinkové zahradě, či na jiném zajímavém místě tohoto nádherného areálu. Meditace a zpívání manter. 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, projedeme 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 6.8. - 10.8. 2018**  
příjezd v pondělí 6.8. dopoledne do 11 hodin  
odjezd v pátek 10.8. po obědě

**Akreditované lektorky: Mgr. Bc. Ivana Fraňková a Jitka Veselá**

**Program:** před snídaní rozcvička (cca 1 h.), dopolední jógový program (cca 2 h.)  
čas k rekreaci dle vlastního výběru, turistika, cyklistika  
v 16,30 h. cvičení jógy (cca 2 h.)  
ve 20 hodin společné meditace, zpívání manter (cca 2 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](mailto:ivana.fra@seznam.cz) nebo [jita.vesela@seznam.cz](mailto:jita.vesela@seznam.cz) do konce května 2018**

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 2018**

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..2018 bude záloha krácena o polovinu

Po 30.6. 2018 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.**