

Pozvánka na jógový pobyt v Kuksu, v perle českého baroka 28.6. – 2.7.2021

Psychorelaxační pobyt s cvičením jógy ráno ve svěží špitální bylinkové zahradě, odpoledne v interiéru Hospitalu. Večer meditační rozjímání a zpívání manter.

Možnost turistiky, či cyklovýlety v malebném okolí, lesní Braunův Betlém, Křížová cesta 21. století, či areál Domova sv. Josefa v Žirči, přehrada Les Království, Labská cyklostezka.

Program je přístupný všem bez rozdílu pohlaví, věku a fyzické zdatnosti.

Místo konání, popis trasy a parkování: obec Kuks se nachází mezi Dvorem Králové nad Labem a Jaroměř, asi uprostřed. S dobrou vlakovou a autobusovou dostupností. **Ubytování je v Hospitalu, kde je poblíž parkování zdarma u Hospody Na Sýpce.**

Cesta 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 k Hospitalu.

Cesta 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 k Hospitalu.

Ubytování: v krásném, nově zrekonstruovaném Hospitalu, ve dvoulůžkových pokojích s vlastním příslušenstvím. Přibalte si ručník. Pro zájemce možnost úschovy kola v uzamčené vstupní chodbě.

Stravování: individuální, na patrech jsou zařízené kuchyňky s nádobím, lednicí, varnou konvicí, sporákem. Utěrku si dovezte vlastní. V blízkosti Hospoda Na Sýpce, nebo restaurace Baroque, kde připravují i satvickou (odlehčenou nabídku), další možnosti v blízkém i vzdálenějším okolí.

Kdy: **od 28.6. do 2.7. 2021**
příjezd v pondělí 28.6. dopoledne do 11 hodin
odjezd v pátek 2.7. po obědě

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

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

Co si přibalit : přezůvky, pohodlný oděv na cvičení i do nepříznivého počasí, věci osobní potřeby a hygieny včetně ručníku, karimatku na cvičení uvnitř budovy (ubytování vč. poplatku z pobytu, pronájem výukových prostor atd. mimo stravu)

Cena: 3.460 Kč (ubytování vč. poplatku z pobytu, pronájem výukových prostor atd.)

Vzájemně se budeme informovat s ohledem na aktuální vládní nařízení covid 19.

Bližší informace získáte a přihlášku zašlete na:

ivana.fra@seznam.cz nebo jita.vesela@seznam.cz, co možná nejdříve, do konce května

Zálohu 1000 Kč pošlete 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

Zaplacením vyjadřujete souhlas s podmínkami pobytu a s programem.

V případě zrušení bude záloha vrácena v plné výši.

S přihlédnutím na zdravotní stav je cvičení na vlastní zodpovědnost..

Opět budeme prohlubovat vědomí jednoty těla a mysli za účelem získání pevného zdraví, emoční vyrovnanosti a radosti z žití. Koncentrací a meditací budeme upevňovat vyšší schopnost vědomí.