



**Termín: 11. - 16.8.2024**

**Kurz jógy** je vhodný pro všechny, kteří hledají tělesnou a duševní rovnováhu. Vytvořme společně příjemné a klidné prostředí a odkryjme zdánlivě jednoduché taje jógových technik. Společnou praxí si osvojíme principy hathajógy, která vede postupným zdokonalováním k pročišťování organismu, zklidnění mysli, stimulaci životní energie a duševních funkcí. Praxe přináší prokrvení, prohřátí a okysličení celého organismu a tím vede k celkové regeneraci. Povedeme vás k vnitřnímu prožitku pomocí dechových technik, práce s myslí, správným prováděním ásan, relaxací a koncentrací. Cílem kurzu je získat novou energii a naučit se s touto energií hospodařit v každodenním životě.

#### **Ubytování a vybavenost:**

Vícelůžkové pokoje s ložním prádlem, sociálním zařízením na pokoji.  
V objektu je vybavená kuchyň s jídelnou, stolem na stolní tenis. K dispozici je hřiště na volejbal, koupaliště.

#### **Stravování:**

Snídaně a obědy jsou individuální, večere vaříme ve skupinách společně.



#### **Doprava:**

Individuální

#### **Na co nezapomenout:**

Pohodlné a volné cvičební oblečení, sportovní oblečení a obuv dovnitř a ven, podložku na cvičení (případně zapůjčíte), věci osobní potřeby, průkaz pojištěnce, přezuvky, plavky.

#### **Místo konání kurzu:**

Výukové středisko Kruh FA ČVUT, Dům čp. 1 U Tuláčků, 514 01 Kruh u Jilemnice,  
GPS: 50°33'50.953"N, 15°28'52.605"E