



Termín: 7. - 12.8.2022

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:

2-4 lůžkové pokoje s ložním prádlem, lednice na pokoji. Společné sociální zařízení, v objektu je vybavená kuchyň s jídelnou, sauna, herna se stolním fotbalem a stolním tenisem. K dispozici jsou tenisové a volejbalové kurty, k zapůjčení jsou horská kola.

Stravování:

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



Doprava:

Individuální, vlaková zastávka obec Záhoří u Písku nebo autobusová zastávka Temešvár.

Na co nezapomenout:

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

Místo konání kurzu:

Učební středisko FEL ČVUT
obec Temešvár u Písku