



Termín: 13. - 18.8.2023

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, lednice na pokoji. Společné sociální zařízení, 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 zapůjčíme), věci osobní potřeby, průkaz pojištění, 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