

Detailní program ROZMAZLOVACÍHO VÍKENDU NEJEN S JÓGOU



Pátek

Mezi 15:00 – 17:00 příjezd

15:00 – 17:00 volný program (masáže, procházky...)

17:00 – 18:00 fyzioterapie pilates (dle počasí venku nebo uvnitř)

18:00 – 19:30 večere a volný program (procházka, masáže)

20:00 – 21:00 pozdrav měsíci ideálně pod jarní oblohou, relaxace, meditace

21:00.... volný program – vínečko apod :o)

Sobota

8:00 – 8:45 pozdrav slunci, jemná ranní jóga, Cchi Quong – ideálně venku na trávě

8:45 – 9:30 snídaně

9:30 – 11:30 volný program – procházka, masáže, kosmetika ...

11:30 – 12:30 fyzioterapie pilates

12:30 – 14:00 oběd

14:00 – 16:00 volný program

16:00 – 18:00 Pohybem k sobě - jak se díky pohybu dostat do kontaktu sama se sebou, dostat se do svého středu a vnímat informace a podněty, které nám tělo neustále dává. Jak podpořit láskyplnou pozornost ke svému tělu. (Mirka)

18:00 – 20:00 večere, volný program

20:00 – 21:00 pozdrav měsíci, yin jóga, meditace

21:00 ... volný program – vínečko apod :o)

Neděle

8:00 – 8:45 pozdrav slunci, jemná ranní jóga, Cchi Quong – ideálně na trávě

8:45 – 9:30 snídaně

9:30 – 11:30 volný program – procházka, masáže...

11:30 – 12:30 acro jóga, pečující techniky pro regeneraci svalů i psychiky (Mirka)

12:30 – 14:00 oběd, odjezd