

# Jóga (a jízda na koni) mezi slunečnicemi!

## Relax pro vaše tělo i mysl, Andaluzie 2.-8.6.2018



- ✓ **šest nocí** v krásném ekologickém jógovém centru v andaluzském podhůří
- ✓ **plná penze:** lahodné a energii dodávající vegetariánské snídaně, obědy a večere
  - ✓ **bazén** se slanou vodou
  - ✓ **šest lekcí jógy** v originálních jógových sálech (Aj/Čj)
    - individuální přístup profesionální a zkušené lektorky
    - s ohledem na váš zdravotní stav i kondici
    - naučíte se, jak zdravě dýchat, ulevit od stresu a získat více energie
    - správné nastavení v pozicích, abyste neublížili svým kloubům atd.
    - umění lehkosti a úsměvu v jakémkoli pohybu
    - každý z vás bude mít dostatek pozornosti a péče od lektorky
- ✓ **čtyři vyjížd'ky na koních** (každá na cca 1 - 2,5 hodiny) s kvetoucími slunečnicemi všude kolem vás!
  - a) pro pokročilé - vyjížd'ky i klusem a cvalem s výhledem na hory,
  - b) pro začátečníky – správný přístup a zacházení s koňmi, vyjížd'ky krokem,
  - c) pokud si nepřejete kontakt s koňmi – lekce pilates místo jízdy na koni (posilování hlubokého svalstva - prevence bolesti zad, štíhlá zpevněná postava)
  - ✓ příjemné procházky v okolí jógového centra nebo do hor
- ✓ možnost výletů do malebných bílých vesniček v horách nebo na nádherné andaluzské pláže
- ✓ **cena na osobu:** 730 € - 2 lůžkový pokoj/eko dům, 705,- € 3 lůžková jurta/4 lůžkový pokoj, 670 € - 2 lůžkový stan, 830,- € - 1 lůžkový stan. Záloha 200 €

✓ **Kontaktní osoby pro více informací a rezervace:**  
majitelka koní – Conny Muennemann, [connycaballos@gmail.com](mailto:connycaballos@gmail.com),  
lektorka jógy/pilates – Ivona Pobežalová, [ivona@pilates-power-joga.cz](mailto:ivona@pilates-power-joga.cz)

**Těšíme se na společný krásný čas v pohádkové Andaluzii! :o) Ivona a Conny**