



29. 11. – 1. 12. 2024

ADVENTNÍ JÓGOVÝ VÍKEND V JIZERSKÝCH HORÁCH

S MARTINOU A ANDREOU

S velkou radostí bych Vás ráda pozvala na společný jógový víkend v Jizerských horách.

Na co se můžete těšit:

- **4x lekce jógy** (2x ráno /2x večer) - hatha joga
- **Úvod do pranayamy** - dechové techniky • **energetické meditační cvičení**
- **Workshop ladičkové terapie** - tentokrát se zaměříme na terapii tělesných orgánů dle tradiční čínské medicíny. Terapie nám mimo jiné pomůže nastartovat imunitu a připravit se na zimní období.

Horského vzduch si užijeme při túře a zrelaxujeme v úžasném hotelovém wellness.

**Hotel Resort Montanie
Jizerské hory**

Cena zahrnuje:

ubytování na 2 lůžkovém pokoji
včetně polopenze, neomezený
vstup do wellness

4x **lekce jógy**, dechové techniky -
úvod do pranayamy, meditační
energetické cvičení

workshop **ladičkové orgánové
terapie dle TČM**

Cena: 6.300 Kč

Přihlášky:

Martina Linhartová

email: mar.linhartova@seznam.cz



