

JÓGA LENKA
NA KUBASOVĚ CHALUPĚ

7.-12.7.2020

příjezd – úterý 17.00 – 19.00

odjezd – neděle 11.00 – 13.00

Dospělý 4990,-

Děti 3990,-

V ceně je zahrnuto:

- Ubytování na 5 nocí
- Plná penze od Zelené vrány v podobě vegetariánské stravy
- Jógové a taneční lekce, dětská jóga, tvoření pro šikovné ručičky (pro děti i dospělé)
 - Cvičení pod širým nebem (dle počasí)
 - Nordic Walking
 - Doprovodný program

Tým, který se o vás postará:

Lenka Cviková – pořadatel, hlavní koordinátor a cvičitelka

Káča Bartošová – šéfkuchař vegetariánské kuchyně

Marika Tobišková – taneční víla (lektorka)

Evička Tobišková – nejšikovnější ruce týmu, co neumíte, vás naučí

Světlá Musilová – skvělá cvičitelka, port de bras, core a další zdravotní cvičení

Míša Vítková – slunce týmu, cvičitelka power jógy

Míša – úžasná lektorka Nordic Walking

Roman a Monča Papáčkovi – naši nepostradatelní fyzioterapeuti

Janča Štěpánová – se postará o vaše nožky (pedikérka)

Adresa:

Kubasova chalupa

562 01, Sudislav nad Orlicí 11

Souřadnice GPS:

Loc: 49°59'16.92"N, 16°18'53.238"E

Harmonogram:

8.00 – 9.00 – ranní pozdrav slunci (jóga)

9.00 – snídaně

10.30 – 12.00 – tvoření pro šikovné ručičky

13.00 – oběd

15.00 – 17.00 – Nordic Walking, jóga pro děti, taneční lekce (podle zájmu)

18.00 – jóga, core, port de bras,

19.30 – večere

Harmonogram je pouze orientační. Program na každý den se bude měnit (sním i lektori), dále podle počasí a vaši chuti. Účast na aktivitách není povinná.

Po celou dobu pobytu vám budou k dispozici služby našich masérů (fyzioterapeutů) a pedikérky.

(objednání a platba přímo na místě)

A samozřejmě bude poté už jen pouze na vás, jak budete chtít využít váš čas, ať už to budou procházky či vyjížděky na kole v krásném přírodním prostředí, nebo pouhý relax a odreagování v srdci krásné přírody.

Moc se na vás těšíme!

Jóga Lenka tým

<https://www.joga-lenka.cz>

<https://www.zelenavranajimejinak.cz>

<http://www.kubasovachalupa.cz>