

**RELAXAČNĚ-JÓGOVÝ POBYT NA KUBASOVĚ CHALUPĚ**  
**7. 7. – 12. 7. 2020**

**PROGRAM:**

**ÚTERÝ 7. 7.**

17.00–18.00 Příjezd, ubytování  
18.00 Jóga, lehké uvedení do relaxačního pobytu (*Lenka*)  
19.00 Večeře

**STŘEDA 8. 7.**

8.00–9.00 Ranní protažení, příjemné naladění na nový den  
9.00 Snídaně  
10.00–12.00 Program pro děti  
13.00 Oběd  
14.00–17.00 Nordic Walking s lektorkou (*možnost hodinové/dvouhodinové vycházky pod dohledem lektorky a nácvik správné chůze s hůlkami*)  
18.00 Jógové protažení  
19.00 Večeře

(16.00–22.00 možnost masáží)

**ČTVRTEK 9. 7.**

8.00–9.00 Ranní jógování  
9.00 Snídaně  
10.00–12.00 Program pro děti  
13.00 Oběd  
14.00–17.00 Nordic Walking s lektorkou (*možnost hodinové/ dvouhodinové vycházky pod dohledem lektorky a nácvik správné chůze s hůlkami*)  
18.00 Cvičení ve dvojicích (protahování)  
19.00 Večeře

**PÁTEK 10. 7.**

8.00–9.00 Ranní protažení, příjemné naladění na nový den  
9.00 Snídaně  
10.00–12.00 Tancování s Marikou  
13.00 Oběd  
14.00–17.00 Tvoření pro šikovné ručičky (*pro děti a dospělé*)  
18.00 Relaxační cvičení  
19.00 Večeře

(16.00.- 22.00 možnost masáží)

**SOBOTA 11. 7.**

8.00–9.00 Ranní protažení, příjemné naladění na nový den  
9.00 Snídaně  
10.00–13.00 Workshop s Vaškem Hnízdilem (kunadaliní jóga)  
10.00–12.00 Program pro děti  
13.30 Oběd  
18.00 Jógová relaxace  
19.00 Večeře (*opékání špekáčků*)

**Neděle 12. 7.**

9.00 Jemná ranní jóga  
10.00 Snídaně  
12.00 Odjezd domů