



## YOGA POBYT S LUCIOU BUREŠOVOU

Termín pobytu: 29.11. – 1.12. 2019

Jesenný pobyt spojený s lekciami jogy s Luciou Burešovou, oddychom v krásnom prostredí a relaxom v bazénovom a saunovom svete alebo na masáži v najväčšom wellness na Donovaloch. Pobyt je určený pre všetkých záujemcov, ktorí sa už s yogou stretli, aby si naplno vychutnali jej blahodarné účinky pre telo aj myseľ. Tešiť sa môžete na úžasnú lektorku Luciu Burešovou, ktorá sa yoge venuje už 20 rokov, je aktívnou členkou Yoga Alliance a majiteľkou štúdia YOGA POINT v Trnave. Neváhajte a zažite fantastický víkend na horách.

### Cena pobytu na 2 noci:

**175 €**

Cena platí pri obsadení izby dvoma osobami. V cene nie je zahrnutý miestny poplatok.

### Pobyt na osobu zahŕňa:

- ubytovanie v double room superior
- welcome drink
- 4 lekcie Jogy s Luciou Burešovou
- raňajky formou bufetových stolov
- večere formou bufetových stolov alebo servírovaného menu
- fľaša Korytnice na izbe
- neobmedzený vstup do wellness sveta a fitness centra
- župan a papučky
- zľava 10% na masáže a Pure Fiji rituály
- zľava 20% na požičovňu v Dami Sport
- wi-fi pripojenie v celom hoteli
- monitorované parkovanie

**RÁNO - POWER YOGA** energickejšia a silovejšia forma jogy na rozprúdenie energie v tele (striedanie rovnovážnych, rotačných, posilňujúcich a uvoľňujúcich pozícií v stojí, v sede a v lahu, v rýchlejšom tempe)

**VEČER - HATHA / YIN YOGA** na upokojenie organizmu (dlhšie výdrže v pozíciach, dôraz sa kladie na ich správne a zdravé prevedenie). Telo aj myseľ sa stávajú silnejšími a odolnejšími, pomáha navodiť fyzickú aj psychickú rovnováhu

Každá lekcija obsahuje aj PRANAYAMU (dýchacie cvičenia) a je ukončená záverečnou RELAXÁCIU.

### Hostom ponúkame bezplatne:

Vel'ký bazén • Malý bazén • Vírivku • Fitness centrum • Oddychovú zónu pri bazéne • Saunový svet so štyrmi saunami • Tepidárium • Ochladzovací bazén • Multifunkčné ihrisko pri hoteli



## PROGRAM YOGA POBYTU

---

---

### piatok

---

---

**14.00 - 17.00:** Príchod a ubytovanie  
**18.00 - 19.15:** YOGA s Luciou  
**19.30 - 20.30:** Večera  
**20.30 - 22.00:** Spoločný WELCOME DRINK

---

---

### sobota

---

---

**08.00 - 09.15:** POWER YOGA s Luciou  
**09.15 - 10.00:** Raňajky  
VOLNÝ PROGRAM (WELLNESS - oddych v bazénovom a saunovom svete, možnosť využiť ponuku masáží a Pure Fiji rituálov, prechádzky v prírode, turistika, cyklistika, lyžovanie)  
**18.00 - 19.15:** HATHA / YIN YOGA s Luciou  
**19.30 - 20.30:** Večera  
**20.30 - 22.00:** spoločné posedenie a beseda o YOGE a živote s ňou

---

---

### nedeľa

---

---

**08.00 - 09.15:** POWER YOGA s Luciou  
**09.15 - 10.00:** Raňajky  
**11.00 -** CHECK OUT

**Nezabudnite si priniesť vlastnú  
YOGA PODLOŽKU**

