



YOGA POBYT S LUCIOU BUREŠOVOU

Termín pobytu: 9.10. – 11.10. 2020

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.

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 minerálky 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 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 ľahu, 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:

Veľký 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 HATHA / YIN YOGA s Luciou
19.30 - 20.30 Večera
20.30 - 22.00 Spoločný WELCOME DRINK

sobota

07.45 - 09.00 POWER YOGA s Luciou
09.00 - 10.00 Raňajky
VOLNÝ PROGRAM (prechádzky v prírode, turistika, cyklistika, WELLNESS - oddych v bazénovom a saunovom svete, možnosť využiť ponuku masáží a Pure Fiji rituálov)
18.00 - 19.15 HATHA / YIN YOGA s Luciou
19.00 - 20.00 Večera
20.00 - 22.00 Spoločné posedenie, beseda o yoge a živote s ňou

nedeľa

07.45 - 09.00 POWER YOGA s Luciou
09.00 - 10.00 Raňajky
11.00 CHECK OUT

**Nezabudnite si priniesť vlastnú
YOGA PODLOŽKU**

