



# Labyrint světa a ráj jógy

Zážitkový víkend s jógou

**čtvrtek až neděle 8. – 11. 11. 2018**

**Usedlost Hamernice u Rokytnice v Orlických horách**

**Cena:** 4200Kč/dospělý, 2100Kč/dítě, miminka zdarma (bez nároku na stravu a přistýlku)

*Prozkoumejme nové obzory a poznejme hlavně něco o sobě. O svém těle, o svých pocitech a své roli tady na světě. Jednou dovnitř a podruhé ven. Do svého nitra, do samoty a také do pomyslné laskavé náruče těch kolem nás. Protože když prozkoumáme sebe, můžeme objevovat nové. A také lépe porozumíme světu okolo.*

*Střídání pohybu a zastavení, vnímání proměny dynamiky a klidu, začlenění této proměnlivosti do cvičení jógy i do běžného života. Přesně tohle nás potká na zážitkovém víkendu jógy. Kromě výletů na kopce, do lesa, na louky či našeho nitra nás čekají ještě další témata spojená s cestováním i návratem, protože „všude dobře, doma nejlíp.“ A nejlíp je nám v našem těle, když je zdravé.*

**Program:** jóga 2x denně (dechové a relaxační techniky, zpívání manter, pozdravy slunce i měsíce, párová jóga), ajurvéda pro zdraví, večerní zpívanky, možnost masáží a sauny, procházky v okolí

**Ubytování:** v samostatných pokojích, polopenze s možností vegetariánské varianty

**Více informací a přihlášky:**

Iveta Komárová, e-mail: [iveta@duhovezvonky.cz](mailto:iveta@duhovezvonky.cz) ; tel: 605 743 923

Studio jógy Duhové zvonky, Klášterní, Pardubice

**[www.duhovezvonky.cz](http://www.duhovezvonky.cz)**