****

**KVĚTNOVÁ JÓGA NA ANTARIKU….**

Přihlaste se na **KVĚTNOVOU JÓGU s Veru 23-25/05/25** **na Antariku**, kde najdete odpočinek, čas na sebe, načerpáte novou pozitivní energii z okolní přírody a poznáte fajn lidi.

V ceně je zahrnuto ubytování (2 noci) dvoulůžkových pokojích, společné sociální zařízení, dále vás čeká plná penze a program. Snídaně jsou formou pestrého bufetu, obědy a večeře dle výběru z menu. Mimo společný program je možné zajistit masáž, saunu.

**PROGRAM ANTARIK** – malý jogový sál

(tento program je v ceně pobytu, ale není povinný, můžete si vybrat, co vám z něj vyhovuje)

**Pátek**   
15.00 – 17.00 Příjezd na chatu, ubytování  
17.00  **Přivítání, restorativní jóga, zklidnění, uvolnění**  
18.30 – 19.30 Večeře  
20:00  Večerní kruh, meditace pro dobrý spánek

**Sobota**   
07.00  **Ranní rituály- pozdrav Slunci,, dechové techniky, protažení těla,**   
08.30 – 09:30 Snídaně   
**10:30  Dopolední jógování v přírodě Hubertka**  
12.30 – 13.30 Oběd  
13:30  -  17:00  Volný čas **- Lesní terapie - Forest Bathing-**  
**17.00 Podvečerní jóga s meditací 90min**  
18:30 – 19:00 Večeře  
20:00 Osobní čas / povídání se skupinou u ohně

**Neděle**   
07.00 **Ranní jóga pro tělo-duši a mysl**   
08:30 – 09:30 Snídaně  
09:00 - 10:00 Check out, odevzdání pokojů  
10:30 **Dopolední Vinyasa jóga 90min**  
12.30 – 13:30 Oběd  
13.30  Rozloučení se, možnost výletu po okolí-individuálně

**DOPRAVA:**   
Horská chata Antarik, Valašská Senice 01, Francova Lhota 756 14  
GPS souřadnice: N 49° 14.290´ E 18° 8.270´  
Doporučuji nechat si větší časové rozmezí na cestu  
  
**STRAVA A PITÍ:**   
Strava je výhradně vegetariánská, v hotelu se nepodává alkohol.

**UBYTOVÁNÍ:**   
Ubytování je ve 2-3 lůžkových pokojích se sociálním zařízením na patře **- MAX 12 jógujících lidiček**  
**CO S SEBOU A NA SEBE:**   
Na lekce je vhodné mít pohodlný oděv, který neomezuje v pohybu. Cvičení probíhá naboso, proto je NUTNÉ mít vlastní JÓGOVOU podložku. Doporučuji relaxační bolster ( kdo nema, nevadi, jsou k zapůjčení) a vlastni deku na přikrytí k závěrečné relaxaci.

Psací a kreslící potřeby, oblíbený hudební nástroj či bubínek.  
Sebou se hodí k pobytu venku nepromok obuv + funkční oblečení. Mírný déšť nevadí 😉

(kdo je připraven, toho hory nebo počasí nezaskočí)  
Do chaty si vemte přezůvky.

**CENA- ÚHRADA**

2 noci Pá – Ne - uhrazením zálohy 2.500Kč, nejpozději však 20 dní před pobytem, poté 2.800Kč

na účet č.: 308 590 8053/ 0800, Do poznámky pro příjemce napište prosím **své jméno a Antarik.**

**Zbývající částku uhradíte HOTOVĚ po příjezdu na chatu Antarik.**  
- 2.700Kč/os/plná penze, po domluvě lze i polopenze

V ceně je pronájem sálu, nepovinný program a ubytování ve 2 lůžkových pokojích, ve vrchním patře se společným sociálním zázemím. Pokud s sebou budete brát pejska, tak je možné, nicmeně do jogírny s námi nesmí.

**O VERU / KONTAKT:**

Jógové terapii se věnuji přes 7 let, hodiny jógy vedu česky nebo anglicky. Od loňského roku mám mezinárodní certifikát = jógová trenérka YTT200h =. Jsem registrovaná v mezinárodní trenérské organizaci Yoga Alliance.

Pokud máte nějaký dotaz:  
Veru Chromečková    T: +420 737 266 372, mailto:veronika.chromeckova@seznam.cz

*STORNO PODMÍNKY:  
Při stornu dva měsíce před nástupem ubytování bude strženo 10% z ceny pobytu.  
Při stornu jeden měsíc před nástupem ubytování bude strženo 50% z ceny pobytu.  
Při stornu dva týdny před nástupem ubytování bude strženo 100% z ceny pobytu.  
Máte možnost sehnat si vlastního náhradníka. V tomto případě neúčtujeme žádný storno poplatek.*