



🌸 VOŇAVÝ NÁDECH 🌸

Přihlaste se na jógový pobyt **22-24/05/25** na horské chatě Antariku, kde najdete odpočinek, čas na sebe, načerpáte novou pozitivní energii z okolní přírody a poznáte fajn lidi.

PROGRAM ANTARIK – malý jogový sál - **MAX 12 jógujících lidíček**, (tento program je v ceně pobytu, ale není povinný, můžete si vybrat, co vám z něj vyhovuje) Mimo společný program je možné zajistit masáž, saunu.

Pátek

15.00 – 17.00 Příjezd a ubytování

17.00 – 18:15 Přivítání a lekce HATHA jógy 75 min (protažení po cestě, zklidnění a uvolnění)

18.30 Večeře

20:00 Volný program - Večerní kruh, seznámení, povídání si

Sobota

07.30 – 08:30 Pranayama – ranní dechová praxe, protažení těla 75 min

08:30 Snídaně / čas pro sebe

10:30 – 12:00 Dopolední Vinyasa jóga 90min

12.30 Oběd

13:30 - 17:00 / čas pro sebe - procházka, odpočinek, sauna, masáž

17.00 – 18:30 Podvečerní jóga s meditací 90min

18:30 – Večeře

20:00 Osobní čas / povídání se skupinou u ohně

Neděle

07.30 – 08:30 Pranayama – ranní dechová praxe, protažení těla 75 min

08:30 Snídaně / do 10:00 Check out, odevzdání pokojů

10:30 – 12:00 Dopolední Vinyasa jóga 90min

12.30 Oběd

13.30 Rozloučení se, odjezd domů

DOPRAVA:

Horská chata Antarik, Valašská Senice 01, Francova Lhota 756 14

GPS souřadnice: N 49° 14.290' E 18° 8.270'

Dopraví se každý po vlastní ose. Doporučuji nechat si větší časové rozmezí na cestu

STRAVA A PITÍ:

Strava je výhradně vegetariánská, v hotelu se nepodává alkohol. Snídaně jsou formou pestrého bufetu, obědy a večeře dle výběru z menu.

UBYTOVÁNÍ:

Ubytování je ve 2 lůžkových pokojích se společným sociálním zařízením na horním patře, osuška je započtena v ceně pobytu.

CO S SEBOU A NA SEBE:

Na lekce je vhodné mít pohodlný oděv, který neomezuje v pohybu.

Cvičení probíhá na boso, každý musí mít vlastní cvičební podložku. Doporučuji relaxační bolster a deku na přikrytí k závěrečné relaxaci.

Psací a kreslicí potřeby, oblíbený hudební nástroj či bubínek.

K pobytu venku nepromok obuv + funkční oblečení (kdo je připraven, toho hory nezaskočí)

CENA:

V ceně je jógový program, jogírna, ubytování ve 2 lůžkových pokojích, v horním patře se společným sociálním zázemím na 2 noci (pa-ne), vegetariánská plná penze. Vybavení je jednoduché, s velkým důrazem na čistotu.

ÚHRADA:

Zálohu uhradíte při rezervaci 2.750 Kč, a doplatek 2.750 Kč nejpozději do 15/4/2026, na účet č.: 308 590 8053/ 0800.

Do poznámky pro příjemce napište prosím **své jméno a Antarik 2026**.

O mě / KONTAKT:

Jógové terapii se věnuji přes 9 let, hodiny jógy vedu česky nebo anglicky. Od roku 2022 jsem certifikovanou mezinárodní jógová trenérkou YTT200 na balijské škole House of Om. Jsem registrovaná v rámci mezinárodní trenérské organizaci Yoga Alliance. A vedu skupinovou jógu "Klidná Jóga", kde je mým posláním vest ke "zklidnění" naše/vase tělo, dech a mysl....

Pokud máte nějaký dotaz, volejte, pište...

Veru Chromečková T/Wshup +420 737 266 372, <mailto:veronika.chromeckova@gmail.com>

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.