

Joga víkend

v hoteli SLOVAN*** Tatranská Lomnica

15.03. - 17.03.2024

Program:

PIATOK 15.03.2024

19:30 - 20:30 Joga pre hlboký spánok. Účinná úľava od stresu a napätia mysle ako dokonalý úvod jogového pobytu, ktorý máte pred sebou.

SOBOTA 16.03.2024

7:30 - 8:30 Joga pre silu. Posilňujúca zostava, ktorá vás "nakopne" na celý deň a pomôže vám spevniť celé telo.

15:00 - 16:15 Zdravý chrbát. Účinná zostava na uvoľnenie, spevnenie a natiahnutie celého chrbta, pliec aj svalov šije. Špeciálne techniky na prácu s bolesťami chrbta.

19:30 - 20:30 Relaxačná joga. Vklíznite rovno do postele po hlboko uvoľňujúcej hodine jogy, ktorá vám pomaly zvláčni celé telo.

NEDEĽA 17.03.2024

9:00 - 10:15 Joga šťastia. Pobyt završíme lekciami plnými účinných techník, ktorými si privodíte do celého tela krásne pocity šťastia. Nechajte sa zaplaviť radosťou a pozitívnou energiou, ktorá vám ešte dlho po odchode vydrží!



HOTEL SLOVAN***
TATRANSKÁ LOMNICA

Všetky hodiny jogy sú pre všetky úrovne skúseností s jogou a fyzickej zdatnosti.

Hodiny vedie skúsená lektorka **Lele Jíleková**, ktorá vám bude k dispozícii pre vaše otázky vždy v čase pred a po jednotlivých lekciách.

Viac o lektorke Lele Jílekovovej:

Venuje sa joge takmer dve dekády; od roku 2010 skupinovo aj individuálne učí. Snaží sa priblížiť jogu najmä ľuďom, ktorí s ňou nemajú žiadne skúsenosti — ako k láskavému prostriedku k pozitívnej životnej zmene.



Absolvovala lektorský tréning tradičnej jogovej školy Sivananda a dlhodobé vzdelávanie v Anatómii jogy pod vedením Leslieho Kaminoffa.

Má za sebou aj učiteľský výcvik gravidjogy, powerjogy a odborný Prison Yoga Project, ktorý prináša jogu uväzneným a inak znevýhodneným ľuďom. Dlhodobo pracuje s ľuďmi, ktorí sa uzdravujú zo závislosti.

Založila projekt Joga na Dunaji, ktorý priniesol jogu širokej verejnosti v priestoroch umeleckej galérie; učí na festivaloch, vo firmách, na rôznych eventoch a pobytoch.

Vedie vzdelávacie workshopy pre učiteľov jogy v jogovej anatómii.



HOTEL SLOVAN ***
TATRANSKÁ LOMNICA