

Joga víkend

v hoteli SLOVAN*** Tatranská Lomnica

11.10. – 13.10.2024

Piatok

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

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 natiiahnutie 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

7:30 - 8:30 Joga šťastia. Pobyt završíme lekciou plnou 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.

