



Ájurvéda jóga detox

VZOROVÝ PROGRAM

8 dní

Pátek

14.00–18.00

Vstupní ajurvédská konzultace

30' os

Wellness (hotel Svatá Kateřina)

19.00–20.00

Jóga zaměřená na meditaci
a dechová praktiky – pranajama

Yin & Yang (hotel Svatá Kateřina)

20.00

Večeře

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

Sobota

8.15–9.15

Ranní lekce jógy

„probouzení energie“

Yin & Yang (hotel Svatá Kateřina)

9.30

Snídaně

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

11.00–12.00

Povídání na téma:

„Jogínské techniky pro probouzení
energie a objasnění jógové detoxikace“

Yin & Yang (hotel Svatá Kateřina)

12.30

Oběd

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

13.30–14.30

Povídání na téma:

„Ájurvéda – věda o dlouhověkosti“
(30' teorie + 30' diskuze)

Yin & Yang (hotel Svatá Kateřina)

17.30–18.30

Večerní lekce jógy

„podpora očisty organismu“

Yin & Yang (hotel Svatá Kateřina)

19.00

Večeře

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

Je možné zařazení terapií před či po
večerní lekci

Neděle

8.15–9.15

Ranní lekce jógy

„probouzení energie“

Yin & Yang (hotel Svatá Kateřina)

9.30

Snídaně

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

10.15–10.45

Jala NETÍ – jogínská očista nosu

Silueta (hotel Gymnasion)

12.30

Oběd

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

Ajurvédské terapie

dle individuální objednávky

Wellness (hotel Svatá Kateřina)

18.00

Večeře

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

Váš individuální program bude doplněn i o naplánované terapie z balíčku Ájurvéda detox.

Změna vyhrazena!



Ājurvéda jóga detox

VZOROVÝ PROGRAM

8 dní

Pondělí

8.00–8.30

Pranajama

Yin & Yang (hotel Svatá Kateřina)

8.30

Příprava na Vamana dauli

Speciální strava po ukončení očisty
(individuálně)

13.00–14.00

Yoga nidra

Yin & Yang (hotel Svatá Kateřina)

18.00

Večeře

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

Masáž nezatěžující lymfu
dle individuální objednávky
Wellness (hotel Svatá Kateřina)

Úterý

“Den zaměřený
na ajurvédské terapie”

7.30– 9.00

Snídaně (individuálně)

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

12.30

Oběd

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

17.30–18.30

Meditace a trataka

Yin & Yang (hotel Svatá Kateřina)

19.00

Večeře

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

**V následujících dnech již není
fyzická jóga z důvodu probíhající očisty**

Středa

8.00–8.30

Pranajama

Yin & Yang (hotel Svatá Kateřina)

8.30

Snídaně

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

Terapie podporující očistu
dle individuální objednávky
Wellness (hotel Svatá Kateřina)

12.30

Oběd

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

16.30–17.30

Yoga nidra

Yin & Yang (hotel Svatá Kateřina)

18.00–19.00

Večeře (individuálně)

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

Terapie podporující očistu
dle individuální objednávky
Wellness
(hotel Svatá Kateřina)

Váš individuální program bude doplněn i o naplánované terapie z balíčku Ājurvéda detox.

Změna vyhrazena!



Ájurvéda jóga detox

VZOROVÝ PROGRAM

8 dní

Čtvrtek

“Den zaměřený
na ajurvédské terapie”

7.30– 9.00

Snídaně (individuálně)

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

12.30

Oběd

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

18.00–19.00

Večeře

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

**Terapie podporující očistu
dle individuální objednávky**
Wellness (hotel Svatá Kateřina)

Pátek

7.30– 9.00

Snídaně (individuálně)

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

Předání výstupních doporučení

**Terapie podporující očistu
dle individuální objednávky**

Wellness (hotel Svatá Kateřina)

12.30

Oběd

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

Dále je součástí balíčku:

Očistný pitný režim

(voda k jídlu, ráno před lekcí voda
s citronem a kousky zázvoru,
1x denně Detox čaj a Wheetgrass juice)

**Volný vstup do posilovny
a wellness & spa**

Váš individuální program bude doplněn i o naplánované terapie z balíčku Ajurvéda detox.

Změna vyhrazena!