

VII. JÓGA MARATON

20. – 23. 8.



ČTVRTEK

Vyzkoušejte nové wellness & spa v Ájurvédském pavilonu!
V rámci pobytu máte dvouhodinový vstup zdarma (platí pouze v tento den).

PÁTEK

WORKSHOPY A LEKCE

7.45-9.15 Pozdravy slunci

8.00-9.00 Ranní flow jóga

8.15-9.15 Ranní vinyasa jóga

8.15-9.15 Classical hatha yoga – lekce v anglickém jazyce

11.00-12.00 Povídání o Ájurvédě s ájurvédským lékařem Sanjayem Dasem
(pro všechny účastníky Jóga Maratonu)

12.00-13.30 Povídání s ájurvédskou lékařkou Nimi Rageshkumar o správné stravě podle ájurvédy
(pro všechny účastníky Jóga Maratonu)

15.00-16.00 Flow jóga – pohyb a dech

15.00-16.00 Pranayama and meditation – lekce v anglickém jazyce

16.30-18.00 Jin & Jang jóga

16.30-18.00 Wheel jóga

LEKTOR PROSTOR – bude upřesněn

Katka Hilerová

Tomáš Strnad

Veronika Haklová

Vipin Girija

Adriana Seidler

Tomáš Strnad

Jana Najbrtová

V průběhu celého dne Vám budou k dispozici ke konzultacím naši ájurvédští lékaři!

300,-Kč/osoba/30' v AJ (s překladem do ČJ: 550,-Kč/osoba/45')

500,-Kč/osoba/60' v AJ (s překladem do ČJ: 950,-Kč/osoba/75')

S ohledem na omezenou kapacitu jednotlivých workshopů, lekcí a přednášek vám doporučujeme si zarezervovat své místo předem, a to pouze na e-mailové adrese coordinator@katerinaresort.cz!

Změnu programu si dovoluujeme vyhradit!

VII. JÓGA MARATON

20. – 23. 8.

SOBOTA

WORKSHOPY, PŘEDNÁŠKY A LEKCE

LEKTOR PROSTOR – bude upřesněn

7.45-9.15	Jóga & Tapas - disciplína	Zuzka Klingrová
7.45-9.15	Úvod do ashtanga jógy	Katka Hilerová
8.00-9.00	Jóga proti stresu	Jakub Šamberger
8.00-9.00	Ranní flow jóga	Adriana Seidler
8.00-9.00	Fly jóga	Jana Najbrtová
11.00-12.00	Povídání s šéfredaktorkou Jóga Dnes Katkou Ondrouškovou a Kubou Šambergerem: Jak se tvoří časopis?	
11.00-12.30	Acro jóga – základy létání pro všechny, kteří mají chuť vyzkoušet něco nového (Přijďte sami nebo s partnerem, kamarádkou, kamarádem! Katka a Tomáš	
11.00-12.30	Povídání s Míšou Bebovou: Jak si poskládat správně jídelníček, aby v něm bylo dostatek energie, živin, splňoval individuální specifické požadavky.	
15.00-16.00	Power fusion jóga	Vašek Krejčík
15.00-16.00	Flow jóga	Adriana Seidler
15.00-17.00	Jóga a emoce	Zuzka Klingrová
16.30-17.30	Jógové plynutí – probuzení přirozené inteligence těla	Katka Hilerová
16.30-18.00	Yoga in motion	Tomáš Strnad



V průběhu celého dne Vám budou k dispozici ke konzultacím naši ájurvédští lékaři!

300,-Kč/osoba/30' v AJ (s překladem do ČJ: 550,-Kč/osoba/45')

500,-Kč/osoba/60' v AJ (s překladem do ČJ: 950,-Kč/osoba/75')

S ohledem na omezenou kapacitu jednotlivých workshopů, lekcí a přednášek vám doporučujeme si zarezervovat své místo předem, a to pouze na e-mailové adrese coordinator@katerinaresort.cz!

Změnu programu si dovoluujeme vyhradit!

VII. JÓGA MARATON

20. – 23. 8.

SOBOTA

Nejen jógové aktivity – rezervujte si Váš čas za speciální cenu!

08.00-09.00	Paddleboard jóga	Veronika Haklová	350 Kč
14.00-15.00	Paddleboard jóga	Veronika Haklová	350 Kč
15.15-16.15	Paddleboard jóga	Veronika Haklová	350 Kč
16.30-17.30	Paddleboard jóga	Veronika Haklová	350 Kč

11.30-13.30 Výuka tvorby jarních závitků, povídání o přípravě zeleniny a ovoce
- součástí je ochutnávka vyrobených závitků, kurkumového smoothie a vietnamského čaje

20.30 Společná meditace při západu slunce v Kamenném kruhu Druidů
se Zuzkou a Vaškem, za doprovodu harfistky Martiny Sidorové
(pro všechny účastníky Jóga Maratonu)



V průběhu celého dne Vám budou k dispozici ke konzultacím naši ájurvédští lékaři!

300,-Kč/osoba/30' v AJ (s překladem do ČJ: 550,-Kč/osoba/45')

500,-Kč/osoba/60' v AJ (s překladem do ČJ: 950,-Kč/osoba/75')

S ohledem na omezenou kapacitu jednotlivých workshopů, lekcí a přednášek vám doporučujeme si zarezervovat své místo předem, a to pouze na e-mailové adrese coordinator@katerinaresort.cz!

Změnu programu si dovoluujeme vyhradit!

VII. JÓGA MARATON

20. – 23. 8.

NEDĚLE

WORKSHOPY A LEKCE

LEKTOR PROSTOR – bude upřesněn

- | | | |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 8.00-9.00 | Wheel jóga | Jana Najbrtová |
| 8.00-9.30 | Jóga a Nirodha - Klid | Zuzka Klingrová |
| 8.15-9.15 | Gentle flow jóga | Adriana Seidler |
| 8.15-9.15 | Jóga všímavosti | Vašek Krejčík |
| 11.00-12.00 | Fermentace potravin s Hanou Michopulu: Jak si udělat domácí kombuchu, kimči – ukázka a ochutnávka domácí fermentace | |
| 11.00-12.30 | Povídání s Míšou Bebovou: Cukr – proč je takový problém a proč se ho všichni bojíme? Jak celou problematiku správně uchopit a pochopit, udělat si pořádek ve sladidlech, jaké jsou mezi nimi rozdíly, co je vhodné, apod. | |
| 12.15-13.15 | Jóga nidra | Jana Najbrtová |
| 12.15-13.45 | Flow jóga – cesta srdce | Tomáš Strnad |
| 12.15-13.15 | Jógové plynutí v rytmu intuitivního Já | Katka Hilerová |
| 12.30-14.00 | Jóga, jednota, jógová komunita – společná lekce jógy | Zuzka Klingrová, Vašek Krejčík, Jakub Šamberger |

Nejen jógové aktivity – rezervujte si Váš čas za speciální cenu!

- | | | | |
|--------------------|------------------|------------------|--------|
| 08.00-09.00 | Paddleboard jóga | Veronika Haklová | 350 Kč |
| 12.15-13.15 | Paddleboard jóga | Veronika Haklová | 350 Kč |

V průběhu celého dne Vám budou k dispozici ke konzultacím naši ájurvédští lékaři!

300,-Kč/osoba/30' v AJ (s překladem do ČJ: 550,-Kč/osoba/45')
500,-Kč/osoba/60' v AJ (s překladem do ČJ: 950,-Kč/osoba/75')



S ohledem na omezenou kapacitu jednotlivých workshopů, lekcí a přednášek vám doporučujeme si zarezervovat své místo předem, a to pouze na e-mailové adrese coordinator@katerinaresort.cz!

Změnu programu si dovoluujeme vyhradit!