

VIII. JÓGA MARATON

26. – 29. 8.

ČTVRTEK

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

PÁTEK

WORKSHOPY A LEKCE

LEKTOR

PROSTOR

08.00-09.00 Prana flow jóga „ladnost dechu a pohybu“

Katarína Mikulandová

Yin & Yang

08.00-09.00 Yin & Yang jóga

Tomáš Strnad

Pavillion

08.15-09.15 Fly jóga

Petra Kotková

Linie

08.15-09.15 Jóga proti stresu

Jakub Šamberger

Silueta

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

Pavillion

15.00-16.00 Kouzlo pránájámy, meditace a manter

Sára Tichá

Yin & Yang

15.00-16.30 Jóga terapie "centrum těla?" práce svalů, těl. zámky a technika pozic

Zuzka Klingrová

Pavillion

15.30-16.30 Záklony s radostí

Katka Hilerová

Linie

16.30-17.30 Restorativní jóga

Vašek Krejčík

Yin & Yang

NEJEN JÓGOVÉ AKTIVITY – REZERVUJTE SI VÁŠ ČAS ZA SPECIÁLNÍ CENU!

16.30-17.30 Paddleboard jóga „odpolední rozjímání“

Katarína Mikulandová

350 Kč

dolní jezírko

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!

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')

VIII. JÓGA MARATON

26. – 29. 8.

SOBOTA



WORKSHOPY, PŘEDNÁŠKY A LEKCE

LEKTOR

PROSTOR

07.45-09.00	Power jóga – síla a stabilita	Tomáš Strnad	Linie
07.45-09.00	Jóga pro harmonii těla, ducha i mysli	Sára Tichá	Yin & Yang
08.00-09.15	Ranní lekce pro harmonizaci Pitty „mysl“	Zuzka Klingrová	Pavillion
08.00-09.15	Jemná regenerační lekce jógy	Katka Hilerová	Silueta
11.00-12.15	Povídání s Míšou Bebovou: Imunita a její rovnováha - jak ji pozitivně ovlivnit, co ji negativně ovlivňuje, co z výživy posiluje imunitu, problematika vitamínu C (saturace vitamínem C - málo lidí je saturováno)		Gazela
11.00-12.30	Povídání s ájurvédskou lékařkou na téma: Ájurvéda pro ženy - o správné stravě a životosprávě podle Ájurvédy	Nimi	Pavillion
15.00-16.00	Flow jóga	Adriana Seidler	Silueta
15.00-16.15	Kyčle, otevřené a stabilní	Katka Hilerová	Yin & Yang
15.00-16.30	Čakry, nervový systém a emocionální zdraví	Zuzka Klingrová	Pavillion
15.30-17.00	Jak s lehkostí a úsměvem na praxi obrácených pozic	Tomáš a Sára	Impala
16.00-17.00	Fly jóga	Petra Kotková	Linie
16.30-17.30	Prana flow jóga „ladnost dechu a pohybu“	Katarína Mikulandová	Yin & Yang

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!

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')

VIII. JÓGA MARATON

26. – 29. 8.

SOBOTA

NEJEN JÓGOVÉ AKTIVITY – REZERVUJTE SI VÁŠ ČAS ZA SPECIÁLNÍ CENU!

07.45-08.45 Paddleboard jóga „ranní meditace“ Katarína Mikulandová 350 Kč dolní jezírko

10.00-18.00 Tradiční indické malování henou Lobby
- vyberte si vzor, který se vám bude líbit, ozdobte si ruku, kotník, nohu nebo záda
Cena: 790 Kč /os.

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)



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!

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')

VIII. JÓGA MARATON

26. – 29. 8.

NEDĚLE

WORKSHOPY A LEKCE

LEKTOR

PROSTOR

07.45-08.45	Yoga in motion	Tomáš Strnad	Silueta
08.00-09.15	Ranní lekce pro harmonizaci Pitty „mysl“	Zuzka Klingrová	Pavillion
08.15-09.15	Gentle flow jóga	Adriana Seidler	Linie
08.15-09.15	Žít jógu „Jógová praxe s lehkostí, silou a úsměvem.“	Vašek Krejčík	Yin & Yang
11.00-12.15	Povídání s Míšou Bebovou: Tučky - pojďme si v nich udělat jasno! - zdravé, nezdravé, kolik, vysokotukové stravování, trans tučky, máslo nebo margarín, omega-3 a jejich důležitost ve stravě		Gazela
11.00-12.30	Ukázka a povídání o přípravě ájurvédského jídla - jak jídlo pomáhá k harmonizaci ženského těla (pro všechny účastníky Jóga Maratonu)	Nimi	Pavillion
12.30-13.30	Meditační techniky pro každý den	Katka Hilerová	Yin & Yang
12.30-13.30	Acro jóga – základy létání pro všechny, kteří mají chuť vyzkoušet něco nového (Přijďte sami nebo s partnerem, kamarádkou, kamarádem!)	Tomáš a Sára	Linie
12.30-14.00	Jóga, jednota, jógová komunita – společná lekce jógy	Zuzka Klingrová, Vašek Krejčík, Jakub Šambergerem	Meditační zahrada

NEJEN JÓGOVÉ AKTIVITY – REZERVUJTE SI VÁŠ ČAS ZA SPECIÁLNÍ CENU!

12.15-13.15	Paddleboard jóga „rozjímání a meditace“	Katarína Mikulandová	350 Kč	dolní jezírko
--------------------	---	----------------------	--------	---------------

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!

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')

