

XI. JÓGA MARATON

29. 8. – 1. 9.

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 Jóga pro rozproudění lymfy

Dara Rakovčík

08.00-09.00 Fly jóga

Jana Rachno

08.00-09.00 Vinyasa jóga „probouzení síly a stability“

Tomáš Strnad

08.00-09.00 Detox jóga

Veronika Ševčíková

08.15-09.15 Jóga pro zdravá záda

Jakub Šamberger

11.00-12.00 Workshop na téma:

Dara Rakovčík

„Kouzlo aromaterapie a její pozitivní účinky na tělo a mysl.“

(pro účastníky Jóga Maratonu zdarma)

11.00-12.00 Povídání s ájurvédským lékařem na téma:

Nimi

„O správné stravě, potravinách a postupech přípravy jídla z pohledu Ájurvédy.“

(pro účastníky Jóga Maratonu zdarma)

14.00-15.00 Kouzlo jógového spánku, praxe Jóga nidry

Vašek Krejčík

15.00-16.15 Jóga na vlně dechu

Šárka Jelínková

15.00-16.30 Ájurvéda, jóga a hormonální rovnováha

Zuzka Klingrová

15.30-17.00 Vedená lekce Ashtanga jógy laskavou cestou

Katka Hilerová

16.00-17.00 Jin jóga

Dara Rakovčík

16.30-17.30 Dýchárna body & mind

Vašek Krejčík

16.30-17.30 Jemná flow jóga s meditací

Katka Bílková



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')

XI. JÓGA MARATON

29. 8. – 1. 9.



SOBOTA

WORKSHOPY, PŘEDNÁŠKY A LEKCE

LEKTOR

PROSTOR

07.45-08.45 Ranní jóga „all day energy“

Katka Bílková

07.45-09.15 Ranní praxe „bez bahna není lotosu“

Zuzka Klingrová

08.00-09.00 Balanční pozice hravě

Veronika Ševčíková

08.00-09.00 Jóga proti stresu

Jakub Šamberger

08.00-09.00 Aroma jóga

Dara Rakovčík

11.00-12.00 Povídání s ájurvédským lékařem na téma:

Nimi

„O správné stravě, potravinách a postupech přípravy jídla z pohledu Ájurvédy.“

(pro účastníky Jóga Maratonu zdarma)

13.30-15.00 Acro jóga – základy létání pro všechny, kteří mají chuť vyzkoušet něco nového (Přijďte sami nebo s partnerem, kamarádkou, kamarádem!) Katka a Libor

15.00-16.30 Ashtanga touch „jemná, vedená lekce Ashtanga jógy“ Šárka Jelínková

15.00-16.30 Páteř, aneb cesta k pochopení správné techniky záklonů Zuzka Klingrová

15.30-16.30 Dýchárna „breath and mind“ Vašek Krejčík

15.30-16.30 Jin Jang jóga „rozzářené kyčle“ Tomáš Strnad

16.00-17.30 Longevity jóga Jana Rachno

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')

XI. JÓGA MARATON

29. 8. – 1. 9.



SOBOTA

11.00-12.00 Představení značky WELEDA kosmetika

Pavillion

„Povídání o kouzle bylin v přírodní kosmetice. Testování produktů a dárek pro každého účastníka.“
(pro všechny účastníky Jóga Maratonu zdarma)

**VYUŽIJTE MOŽNOSTI KONZULTACE A ZAKOUPENÍ PRODUKTŮ FIRMY HIMALYO A WELEDA.
PRODEJNÍ STÁNKY NALEZNETE PŘED HOTELOVOU RECEPCIÍ.**

20.30 Společná meditace a síla zvuku bubnů v Kamenném kruhu Druidů
se Zuzkou, Vaškem a Manu
(pro všechny účastníky Jóga Maratonu zdarma)

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')

XI. JÓGA MARATON

29. 8. – 1. 9.



NEDĚLE

WORKSHOPY A LEKCE

LEKTOR

PROSTOR

07.45-08.45 Vinyasa jóga

Katka Bílková

08.00-09.00 Praxe ásán a dechu

Šárka Jelínková

08.00-09.00 Lekce jógy s úsměvem

Jakub Šamberger

08.00-09.15 Shinrin Yoku „Forrest walking meditation“

Jana Rachno

08.15-09.15 Jóga pro sílu fyzickou i životní nejen pro sportovce

Veronika Ševčíková

10.30-12.00 Hypermobilita, jak ji poznat a jak s ní pracovat na podložce i v běžném životě
“dar nebo skrytý problem“

Zuzka Klingrová

12.30-13.30 Vinyasa jóga „obrácené pozice s úsměvem“

Tomáš Strnad

12.30-13.30 Praxe jógy „moudrost těla“

Katka Hilerová

12.30-14.00 Mindful flow jóga
– společná lekce jógy za doprovodu harfy

Zuzka Klingrová, Vašek Krejčík, Jakub Šamberger
Meditační zahrada

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')