

PODZIMNÍ TICHŮ s IYENGAR JÓGOU ŠUMAVA 17. - 20. 11. 2016



Kde: rodinný penzion Alfa, Pancířská, Železná Ruda, Šumava

Program: začíná příjezdem ve čtvrtek 17. 11. odpoledne a končí dopoledne v neděli 20. 11. 2016

Čtvrtek: od 14 hod. příjezd a ubytování, v 16.30 hod. - praxe ásana a pránájámy.

Pátek a sobota: dopolední praxe ásana a odpolední zklidňující jógová praxe a pránájáma

Neděle pak ukončíme dopolední jógovou praxí.

Cena za program jógy: lektorné, pronájem pomůcek a organizace ubytování: **1.000,-Kč.**

Cena za ubytování ve dvoulůžkovém pokoji se snídaní/1 osobu /1 noc (při 2 osobách na pokoji) : **250,- Kč** + příplatek za polopenzi: **190,- Kč** 1osobu / 1den .

Ubytování bude hrazeno individuálně majitelům Penzionu Alfa v den vašeho příjezdu!

Vybavení pokojů a poskytované služby:

2lůžkové pokoje s koupelnou a WC. **K dispozici je wellness se saunou pro 4 osoby a s vířivkou pro 3 osoby. Cena za 1 hodinu wellness : 500,- Kč.**

Více informací o penzionu Alfa na www.penzion-alfa.cz .

Přihlášky: mailem: matejkova.jaroslava@gmail.com nebo **telefonicky:** +420 603 265 797 a platbou **zálohy 500,-Kč do 15. 10. 2016** (hotově nebo na účet: 498843311/0100). Platba zálohy se vztahuje pouze na lektorné. **Doplatek lektorného je do 31. 10. 2016.** Záloha je nevratná.

Platba ubytování při příjezdu do penzionu Alfa!

Příjemné prostředí pro praxi jógy www.chram-ticha.cz

