



# ROYAL YOGA

17.5.-19.5.2019

---

Víkendový JOGA pobyt v Hoteli Royal Palace\*\*\*\*\*.

---

Zdravie nad zlato

## POBYT ROYAL YOGA OBSAHUJE

- ✦ Ubytovanie na 2 noci
- ✦ Polpenziu formou bufetu
- ✦ Neobmedzený vstup do Spa & Aquaparku, bylinkovej parnej sauny
- ✦ 2x 30 minútový vstup do Royal Bath
- ✦ 5 hodín cvičenia jogy s Luciou Šimo (Shanti centrum)

2-lôžková izba

298€/ osoba/ pobyt

1-lôžková izba

418€/ osoba/ pobyt

Doplatok do štúdia

60€/ izba/ noc

Doplatok do apartmánu

90€/ izba/ noc

## HARMONOGRAM CVIČENÍ

### ✦ Večerná joga

Úvodné privítanie a čajová meditácia, po ktorej bude nasledovať príjemná rozcvička a strečing na uvoľnenie po celom dni. Joga asány a pomalé cchi kungové dýchacie pohyby na uzemnenie a ukludnenie pred spánkom. Príjemná očistná relaxácia.

### ✦ Ranná joga

Akčná rozcvička a strečing na začiatku dňa. Joga asány v rýchlejšom slede vrátane cvičenia jednotlivých asán z pozdravu slnka. Tie na konci hodiny použijeme v harmonickej postupnosti spojenej s dychom a uceleným pozdravom slnka nabudíme a energizujeme telo na začiatku nového dňa. Cvičenie zakončíme príjemnou relaxáciou a krátkou zvukovou meditáciou.

### ✦ Poobedná joga

Rozprúdenie energie masírovaním svojho tela v smere energetických dráh s použitím niektorých dôležitých akupresúrnych bodov. Oddychové pomalé cchikungové pohyby v rytme svojho dychu. Cchikungové energetické asány a na záver hlbšia meditácia s pozornosťou k vlastným zmyslom.

### ✦ Záverečná joga

Príjemná večerná joga s rozcvičkou, strečingom, ďalšími hatha jogovými asánami a ich hlbším prevedením, lebo nám to umožní už dostatočne rozcvičené telo. Relaxácia a záverečná čajová meditácia spojená s krátkou diskusiou na joga témy týkajúce sa zážitkov z doterajšieho cvičenia na pobyte.



Minimálny počet účastníkov – 10 osôb, maximálny 20 osôb. Ceny sú vrátane 20% DPH. Zmena cien a služieb vyhradená.



Slovenské liečebné kúpele Turčianske Teplice, a.s., SNP 519, 039 12 Turčianske Teplice, Slovenská republika  
tel: +421 (43) 49 13 000, e-mail: rezervacie@therme.sk, GPS: 48°51'39.488"N, 18°51'40.690"E, www.royalpalace.sk, www.therme.sk