



UKO jóga bedřichov

OČISTNÝ POBYT S JÓGOU NA SRÍLANCE

Termín: 3. 1. – 13. 1. 2024

(10 nocí v místě, 12 dní s cestou)

Resort: Sleeping Elephant Beach Resort, Tangalle, Srí Lanka je zcela nový (otevřen v r. 2022) a má mnoho výhod: jednou z nich je jeho velikost a poloha: jedná se o malý komorní resort, pro max. 18 lidí a je umístěn přímo u pláže. Dále má zahradu a bazén, restauraci, bar a vlastní prostor na cvičení jógy. Pokoje jsou 2 a více lůžkové, s vlastními koupelnami, v nových vilkách s prostornými terasami s výhledem do zahrady.

V ceně je: ubytování ve 2, 3 a 4 lůžkových pokojích, plná penze formou čerstvé ajurvédské stravy, 2 x denně lekce jógy, přednášky, lekce nordic walking a autogenního tréninku, 1 x fakultativní výlet, 1 x masáž (další lze dokoupit na místě), transfery z / na letiště v Colombo

V ceně není: letenka a pojištění

V době, kdy je v Čechách nevlídno a zima, tak se zahřejeme sluncem u oceánu a pomocí pohybu, očistných technik a zdravé stravy budeme detoxikovat tělo po vánočním hodování, nastartujeme metabolismus a očistné procesy v těle.

Přihlašovat se můžete prostřednictvím rezervačního systému nebo na joga@uko.cz.

Lektorky:

MUDr. Alica Anna Szabó: zabývá se funkční medicínou. Specializuje se na celostní a psychosomatický přístup, řešení hormonální nerovnováhy a neplodnosti, vyšetření a optimalizaci střevního mikrobiomu a potravinové intolerance pomocí úpravy stravy a jejich doplňků a použitím bylinek.

Ing. Olga Uková: lektorka jógy.

Specializuje se na power jógu, zdravotní a vitální (hormonální) jógu, jógovou terapii, relaxační a meditační techniky a ájurvědu.

Na základě závazné přihlášky účastníci obdrží rezervační smlouvu a zaplatí zálohu 50% z ceny pobytu do 14 dnů od podepsání smlouvy.

Více informací na: <https://jogabedrichov.cz/jogove-pobyty-2024/>

Cena za 10
dní s plnou
penzí:
1.400 €

