

*Škola jógy pro každý den*  
*Marie Hošková, Jarka Boudová, Richard Lipka*

# LÉTO S JÓGOU A DĚTMI

**23. 7. – 29. 7. 2023**

zahájení v neděli 23. 7. odpoledne, ukončení v sobotu  
29. 7. po snídani

**Příjezd, prezence a ubytování od 14:30 hodin**

Zveme vás na letní pobytový kurz jógy do hotelu Rohanov na svazích Javorníku na Šumavě. V blízkosti se nachází rozhledna Javorník a přírodní koupaliště. Ubytování v pokojích a v bungalovech s příslušenstvím v příjemném prostředí hotelu, kde se budeme i stravovat a cvičit.

Je zajištěna strava ve formě plné penze, pro děti jsou domluveny dopolední a odpolední svačiny. V případě potřeby hotel zajišťuje také bezlepkovou dietu. Ubytování je v pokojích v hlavní budově nebo v chatkách, většina pokojů a všechny chatky mají vlastní sociální zařízení. **Pokud máte zájem o vegetariánskou stravu nebo bezlepkovou dietu, uveďte to prosím na přihlášce.**

Praxi jógy povedou Marie Hošková a Jarka Boudová. Cvičit budeme dopoledne i odpoledne ve dvou skupinách s různou náročností, pokud bude počasí přát, tak i venku. Pro děti od 4 let je zajištěn vlastní program v době, kdy budou mít dospělí cvičení. Program pro děti povede Richard Lipka se svojí skupinou.

Stejně jako v minulém roce budeme rádi, když si přivezete vlastní pomůcky (neklouzavku, deku, popruh, 5 destiček, 2 cihly), pokud je nemáte, dejte nám vědět a dovezeme je v potřebném množství. Praxe jógy zahrnuje ásany, pránájámu a koncentraci a bude doplňována večerními besedami o Indii, historii a filozofii jógy i zpěvem manter.

Vybavení na dětský program zajistíme, jako každý rok budeme vděčný za jakékoliv přebytečné látky a prostěradla.

V červnu vám zašleme bližší informace k dětskému programu (prosím nezapomeňte do přihlášky uvést platnou mailovou adresu), zejména co mají mít děti s sebou. Pokud máte nějaká dietní omezení, uveďte je při přihlášení, abychom mohli vaše požadavky domluvit včas.

**Cena za celý pobyt zahrnuje ubytování, stravu a program:**

**Pro dospělé: 7500,- Kč**

**Pro děti do 14. let: 5900,- Kč**

**Pro děti nad 14. let: 6350,- Kč**

Peníze posílejte prosím na účet 2902180484/2010 určený pro platby za mimoplzeňské kurzy.

Přihláška je závaznou po uhrazení zálohy ve výši 2000,- Kč za osobu, a to **nejpozději do 10. května**. Pokud budete chtít fakturu pro pojišťovnu nebo zaměstnavatele, uveďte v přihlášce, co na ní potřebujete uvést.

Přihlášky zasílejte na adresu:

**Richard Lipka, Rabštejnská 43, 323 00 Plzeň**

Nebo **mailem na adresu [pobyt@jogaplzen.cz](mailto:pobyt@jogaplzen.cz)**

Přihlášky budou zařazovány podle data přijetí, až do naplnění kurzu. Závaznou přihláškou se návratka stává až po potvrzení.

---

**NÁVRATKA – Léto s jógou a dětmi Rohanov 23.7. 2023**

Závaznou přihláškou se tato návratka stává po potvrzení.

Jméno a příjmení ..... tel./e-mail: .....

Adresa .....

PSČ.....

Data dalších osob napište na rub této návratky.

Datum .....

Podpis .....