



REITENBERGER
SPA MEDICAL

TÝDEN S JÓGOU A AJURVÉDSKOU PÉČÍ

Program & harmonogram pobytu

Propojení pohybu, dechu a ayurvédské péče pro tělo i mysl.

Den 1 – Příjezd

- Uvítání hostů
- Setkání s lektorem jógy, úvodní naladění

Den 2 – Úterý

9:30–11:00 – Presentace o józe a její filozofii
Základní principy a přístup k praxi

12:00 – ❁ Shirodhara (20 min)
16:00–17:00 – Meditace na stimulaci čaker
(Chakra stimulation meditation)

Den 3 – Středa

9:30–11:00

- Dechová cvičení (Pranayama)
- Cvičení na uvolnění kloubů (Shadhi Shithilatha Vyayama & Asana)

14:00–15:00 – Relaxační jóga
od 15:30 – 1. vybraná procedura

Den 4 – Čtvrtek

9:30–11:00

- Úvod do mudr a bandh (Mudra & Bandha techniques)
- Relaxační meditace (Pratyahara)

14:00–15:00 – Pranayama
15:00 – Jóga a meditace venku (dle počasí)

Den 5 – Pátek

9:30–10:00 – Stimulace čakr (Chakra meditation)

10:00–11:00 – Pozdrav slunci a měsíci

(Surya Namaskara & Chandra Namaskara)

od 13:00 – 2. vybraná procedura

16:00–17:00 – Oční jóga & Trataka meditace

Den 6 – Sobota

9:30–11:00

- Očistné techniky (Kriya & Shatkriya)
- Relaxační jóga (Hatha yoga)

od 13:00 – 3. vybraná procedura

Den 7 – Neděle

9:30 – Rozloučení a závěrečný ceremoniál

od 10:30 4. vybraná procedura

*Program může být jemně upraven dle počasí a aktuální kondice skupiny.
Vše probíhá v klidném a podpůrném prostředí pod vedením zkušených lektorů.*