

JÓGA - RELAX - INŠPIRÁCIA

13. - 14. - 15. MÁJ 2016

LIPTOV, HOTEL RENDEZ-VOUS***

HARMONIZÁCIA TELA A DUŠE

SVETLO AJ TIEŇ SÚ TANCOM LÁSKY. ~RUMI~

Milé ŽENY a milí MUŽI, príjmite naše srdečné pozvanie na víkend v Liptovskom Trnenci. Obohatte svoje telo, dušu aj myseľ a doprajte si aktívno-relaxačný čas pre seba. Spoznajte krásy Liptova, svoju jedinečnosť a možný potenciál. Prídte sa zrelaxovať a rozšíriť svoje obzory. Tešíme sa na Vás.

MONIKA GMUCOVÁ & MÁRIA ŠTUDENCOVÁ

Čo Vás čaká? cvičenie jógy * prechádzky v prírode * chutné a zdravé jedlo * spoločný program * meditácie

Čo získate? oddýchnutie * precvičenie tela * osobné obohatenie a prípadne nový pohľad na seba a život

Čo si priniesť? pohodlné oblečenie na jógu a vhodné oblečenie do prírody * zvedavosť a otvorenosť

Praktické informácie

- Dátum: 13. - 14. - 15. 05. 2016
- Miesto: Hotel Rendez-Vous***, Liptovský Trnovec 312
www.hotelrendez-vous.sk
- Cena €100 / 2700 Kč (zahŕňa program, ubytovanie, wellness a zdravú stravu: večera-piatok; raňajky, obed, večera-sobota; raňajky-nedeľa)
- Cena €60 / 1620 Kč (zahŕňa program a zdravú stravu)

REZERVÁCIA A OTÁZKY

Monika Gmucová, +420 732 737 828, monika.gmucova@gmail.com
Zálohová platba vo výške 50 % (garancia rezervácie) doplatok v hotovosti pri príchode.

REZERVUJTE SI MIESTO EŠTE DNES. KAPACITA JE IBA 28 LUDÍ.



Organizátorky

Monika Gmucová sa venuje vzdelávaniu, podnikaniu, transformácii a udržateľnému životnému štýlu. Mentoruje ľudí v oblasti osobného vzdelávania a prenasťavenia podnikania, mobilizuje tímy a organizuje vzdelávacie aktivity.

Mária Študencová sa dlhé roky venuje cvičeniu a vedeniu yógy (rôzne štýly jógy vrátane hormonálnej jógy), zdravému životnému štýlu, osobnému vzdelávaniu a tiež má bohaté skúsenosti z manažmentu v korporátnej sfére.

Program

PIATOK 13.05.

- Možný nástup na pobyt od (12h)
 - Zahájenie programu (17h)
 - Jóga (17:30h)
 - Večera (19:30h)
 - Spoločný program (20:30h)
- #### SOBOTA 14.05.
- Jóga (8h)
 - Raňajky (9:30h)
 - Spoločný program (10:30h)
 - Voľný program: prechádzky v prírode, relax, wellness, a pod.
 - Jóga (17h)
 - Večera (19h)
 - Spoločný program (20h)

NEDEĽA 15.05.

- Jóga (8h)
- Raňajky (9:30h)
- Spoločný program (10:30h)
- Záver (12h)
- Voľný program

BYŤ KRÁSNY ZNAMENÁ BYŤ SÁM SEBOU. NEMUSÍŠ BYŤ AKCEPTOVANÝ DRUHÝMI,
STAČÍ, ŽE AKCEPTUJEŠ SÁM SEBA. ~ Thich Nhat Hanh ~