



JOGA A MORE

Joga je spôsob, ako sa cítiť dobre. Je to cesta k fyzickej a duševnej rovnováhe. Cesta k objavovaniu vnútorných zdrojov energie. Jogové cvičenia prinášajú pocit radosti a vnútornej pohody, priaznivo pôsobia na všetky funkcie organizmu. Ak máte chuť, vydajte sa s nami na jednu z najzaujímavejších ciest tohto leta. Nemusíte mať s jogou žiadne skúsenosti. To podstatné, čo potrebujete, je chuť stráviť pár pekných dní v nádhernom prostredí severovýchodného Grécka a priateľsky naladenej spoločnosti.



Program



Ubytovanie (apartmánový dom Agakos)



Interiér

Pobyt JOGA A MORE organizujeme **už druhýkrát v gréckom Nei Pori**, na pobreží Egejského mora, pod úpäťm bájneho Olympu. Vašimi sprievodcami budú skúsení inštruktori jogy s medzinárodnými certifikátmi.

Cvičenia: Ponúkame Vám **relaxačné a regeneračné cvičenia zo Systému Joga v dennom živote®**, jedného z najprepracovanejších jogových systémov vôbec. Budeme cvičiť 2x denne – pred raňajkami na pláži, večer na trávniku.

Denný program – podľa vlastného výberu: plávanie a relaxácia v mori a na pláži, prechádzky a bicyklovanie po pobreží a okolí, **fakultatívne výlety** (kláštory v Meteorách, historicko-archeologické lokality, sídla a údolia pod Olympom, plavba loďou na ostrov Skiathos a iné).

Ubytovanie: Apartmánový dom AGAKOS-Nei Pori *** Táto nová a moderná vila je situovaná **v kludnom prostredí, 250 m od mora, 5 min. od centra**. Pozostáva zo štúdií (jedna miestnosť) a veľkých dvojspáľňových apartmánov. Súčasťou všetkých ubytovacích priestorov je **sprcha, WC a balkón**. Všetky štúdiá a apartmány majú **kuchynku** vybavenú na prípravu jednoduchých jedál (dvojplatnička, chladnička a riad). Od roku 2009 sú všetky apartmány a štúdiá vybavené aj **televízorom a klimatizáciou**.
Klimatizácia je nepovinná za príplatok 5 € štúdio al. app./deň na mieste.

More pri pobreží je plytké a čisté, pláže piesočnaté, veľké a široké, s pozvoľným vstupom do mora. Pobyt je preto vhodný aj pre rodiny s deťmi.

Dôležité pre účastníkov: v dňoch výmeny turnusov je zabezpečené štúdio na odloženie batožiny, ako aj prístup ku kuchyni a sprche s WC.

Termíny

Cena (bez stravy)

14. – 23. 09. 2010

175 €

21. – 30. 09. 2010

169 €

V cene: doprava klimatizovaným autobusom, 7x ubytovanie bez stravy (možná polopenzia na mieste – dohodnutá je **kvalitná vegetariánska strava** v dobrej gréckej reštaurácii za 10 €/osoba/deň), odborne vedené cvičenia, insolventnosť CK, energie, delegát

Nástupné miesta: Martin, Banská Bystrica, Krupina, Šahy

Príplatky nepovinné: komplexné cestovné poistenie UNIQA: 1,03 €/osoba/deň

Prihlášky a informácie: www.waldtour.sk, waldtour@waldtour.sk, Nám. SNP 5, Martin, 043/422 37 88, 0907 020 007
Spoločnosť Joga v dennom živote, Martin: www.jogavdennomzivote.sk, martin@jogavdennomzivote.sk, 0905 723 657