

Spoločnosť FBLR pri SLS
Spoločnosť Joga v dennom živote®

Vás pozýva na víkendový jogový seminár
v horskom prostredí Liptova, rekreačného areálu Železnô

Joga v rehabilitácii

14.-16.6.2019

pre lekárov – fyziatrov a fyzioterapeutov (možnosť zobrať aj rodinných
príslušníkov), nie je potrebná predošlá skúsenosť s cvičením jogy

Lektori: MUDr. R. Bednár, PhD., Mgr. P. Mináriková, R. Hovorka - certif. cvičiteľ Systému JvDŽ

Prihlasovanie: je možné iba mailom jogavrehabilitacii@gmail.com

Prihlášku pošlite do **31.5.2019**. Prihláška je platná po zaplatení.

Platba je možná iba bankovým prevodom.

Kontakt: 0918563821

Miesto konania: Železnô sa nachádza v nadmorskej výške 970m, 50 km od B. Bystrice. Medzi
Donovalmi a Ružomberkom sa odbočí v Liptovskej Osade alebo na ceste z Ružomberku do L.
Mikuláša sa odbočí v Partizánskej Ľupči.

Ubytovanie: možnosť výberu dvoch kategórií A1 alebo A2

A1 - apartmánový dom s manželskou posteľou - 2 lôžková izba
apartmánový dom s manželskou posteľou a 2 posteľami - 4 lôžková izba
Súčasťou apartmánov je kuchynka, WC a kúpeľňa s vaňou.
Je možnosť aj 1-2 prísteliek po individuálnom dohovore.

A2 - ubytovanie formou turistickej ubytovne vila Pionier so spoločnými WC, sprchou
a kuchynkou na chodbách - 2, 3 a 4 lôžkových izbách.

Wi-fi - pripojenie v celom areály zadarmo

Strava: plná penzia - vegetariánska, začína sa večerou v piatok a končí obedom v nedeľu.

Cena : A1 - 90€, A2 - 75€

Podmienky stornovania pobytu:

Pri storne od 31.5. do 6.6. je storno poplatok 10%.

Pri storne od 7.6 do 12.6 je storno poplatok 50%.

Pri storne po 13.6 je storno poplatok 100%.

Prineste si so sebou športové oblečenie, lótu (nádobku na nėti) a karimatku !

Program 14.-16.6.2019

Piatok

17:30 – 19:00 - Večera

19:30 – 21:00 - Privítanie účastníkov. Premietanie a rozprávanie z pobytu na Jogovej Univerzite v Indickom Bangalóre, možnosti uplatnenia poznatkov pre našu prax.

Sobota

7:00 – 8:00 - Nétí, agnisára krija, asány 2.diel pod Ľa Systému JvDŽ, pranajáma nádišódhana 2.st.

8:00 – 9:00 - Raňajky

10:00 – 12:00 - Prednáška a prax *Jogové dychové techniky pranajámy a ich benefit*

12:00 – 13:00 - Obed

14:30 – 15:15 - Joganidra (relaxácia)

15:15 – 17:00 - Joga proti bolestiam chrbta prax a rozbor,

17:00 – 18:00 - Večera

19:30 – 21:00 - Prednáška *Štyri druhy zdravia pod Ľa jogy*

Nede Ľa

7:00 – 8:00 - Nétí, agnisára krija, asány 2.diel pod Ľa Systému JvDŽ, pranajáma nádišódhana 2.st.

8:00 – 9:00 - Raňajky

10:00 – 12:00 - Prednáška a prax *Význam vedomého jogového pohybu na reedukáciu pohybových streotypov, jogová zostava Khatu pranám*
- rozbor, prax
- Ukončenie seminára

12:00 – 13:00 - Obed

Vážení účastníci víkendového seminára !

Dňa 14.-16.6.2019 v Železnôm v krásnom prostredí Liptova sa budeme vzdelávať v joge podľa Systému Joga v dennom živote®. Teoreticky a prakticky si rozoberieme základné jogové techniky a ich benefity pre zdravie. Taktiež nadviažeme na praktické zručnosti z Jogy proti bolestiam chrbta.

Prihlášky posielajte na mail: jogavrehabilitacii@gmail.com, tel. : 0918563821, do prihlášky uveďte meno a priezvisko, pracovisko, kontakt a kategóriu ubytovania.

Prihláška bude platná po zaplatení.

Prihlášku pošlite do 31.5.2019 !

Prihláška

Meno:

Priezvisko:

Pracovisko:

som: lekár/ fyzioterapeut/rodinný príslušník

Telefonický kontakt:

Mail:

Ubytovanie kategória: A1/A2

Cenu Vám potvrdíme spätným mailom spolu s pokynmi k platbe.