

🌿 YOGA GONG RETREAT 🌙🌿 POBYT V PRÍTOMNOSTI 🌿

Dobrý deň, ahoj,

veľmi ma teší, že si sa rozhodla posunúť svoju chuť do života na vyššiu úroveň a už teraz môžeš cítiť ako sa posúvajú veci k lepšiemu. Tento **4-dňový jogový pobyt v srdci Tatier**, kde spojíme **harmóniu tela a mysle** s liečivou silou zvuku a prírody Ti načerpá novú energiu, obnoví vnútornú rovnováhu na dlhú dobu. Sama z vlastnej skúsenosti viem, že keď sa obklopíme tým, čo nás podporuje, chápe a vedie správnym smerom, vyživí to nielen naše telo a myseľ aj vlastné vedenie v živote. Dodá nám to silu a odvahu na plnenie si každodenných malých snov.

Čo Ťa/Vás čaká?

- 🌟 Ranné a večerné lekcie jogy pre všetky úrovne
- 🎵 Soundhealing – hlboká relaxácia cez vibrácie zvukových misiek a gongov
- 🛀 Wellness, saunové rituály a oddych v nádhernom horskom prostredí
- 🌿 Prechádzky v prírode a vedomé dýchanie na čerstvom vzduchu
- 🥗 Zdravá a vyvážená strava pre podporu vitality

Prečo sa zúčastniť?

- 🌿 **Hlboká regenerácia** – Očistíš svoju myseľ, posilíš telo a dopraješ si skutočný oddych.
- 🌟 **Joga pre všetkých** – Či si začiatočník alebo pokročilý, lekcie sú prispôsobené tak, aby si si odniesol maximum
- 🎵 **Liečivá sila zvuku** – Sound healing harmonizuje vnútorné procesy, uvoľňuje stres a podporuje duševnú pohodu.
- 🛀 **Wellness a relax** – Teplé bazény, sauny a masáže ti pomôžu zbaviť sa napätia a obnoviť energiu.
- 🌿 **Magická príroda Tatier** – Čerstvý horský vzduch a prechádzky v nádhernom prostredí dodajú tvojmu telu aj duši nový impulz.
- 🥗 **Zdravá a vyvážená strava** – Lahodné a výživné jedlá podporia tvoju vitalitu a prinesú ľahkosť telu.
- 👥 **Komunita a nové priateľstvá** – Stretnutie s podobne naladenými ľuďmi a spoločné zdieľanie pozitívnej energie.

📍 **Kde:** Hotel Partizán Tále, Bystrá 108, 977 01 Bystrá - Tále

📅 **Kedy:** 1.5. - 4.5. 2025

💖 **Pre koho:** Pre všetkých, ktorí si chcú dopriať regeneráciu tela, mysle a duše

🛏️ **Ubytovanie:** v dvojlôžkovej izbe (pri obsadení dvoma osobami)

🍽️ **Strava:** raňajky 3x, olovrant 3x, večera 3x

🧘 **Neobmedzený vstup do wellness:** vrátane saunových rituálov

💖 **8 hodín jogy a soundhealingu** v priestrannej krásnej kongresovej sále

👥 **Bohatý program:** na vyžiadanie emailom mishajoga@gmail.com, alebo 0904909294

💰 **Cena pobytu:** 420€

V prípade záujmu o masáže odporúčam v úvode pobytu sa objednať na wellness recepcii. V cene pobytu je taktiež zahrnuté: vstup do fitness centra, papuče, župan, uteráky priamo na izbe pre maximálny komfort počas pobytu, WiFi, parkovanie. V cene nie je zahrnený **miestny poplatok**.

Kontaktné údaje:

Lektor jogy: Michala Klačmanová 0904909294

Hotel: Hotel Partizán, Bystrá 108, 977 01 Bystrá - Tále, 048/ 6308813

PROGRAM, KTORÝ TI DODÁ ENERGIU ☺ A DUŠEVNÉ UVOLNENIE 🌿

17 ŠTVRTOK – PRÍCHOD A UVÍTANIE

- 🏠 14:00 Príchod a ubytovanie v nádhernom horskom prostredí
- ☕ 15.30 Olovrant - posedenie pri káve alebo čaji s dobrotami z domácej hotelovej cukrárne
- 🌟 17:00 **OPENING CIRCLE** - privítací kruh,
🌟 **YOGA GAMES** - zoznamovacie hry, predstavenie programu
- 🍽️ 18:00 Večera - výživné jedlá plné zdravých chutí v Panorama restaurant alebo v zážitkovej reštaurácii Tálska Bašta /dľa info hotela/
- 🛀 19:00 Voľný čas: wellness, sauna, masáže alebo relax s priateľmi pri čaji
- 🎵 21.00 **SOUND HEALING & GONG BATH** večerná zvuková relaxácia, naladenie sa na pobyt, meditácia v tónoch tibetských misiek a gongov,

17 PIATOK – HARMÓNIA TELA A MYSLE

- 🌟 07:30 **ENERGY YOGA** s výhľadom na lesy
- ☕ 08.30 Výživné raňajky plné energie
- 💬 11.30 **OSOBNÁ VIBRAČNÁ CESTA** - hry manifestácie
- 🌿 12.30 Prechádzka v prírode, napr. Náučný chodník Tále & vedomé dýchanie na čerstvom vzduchu
- ☕ 15:30 olovrant posedenie pri káve alebo čaji s dobrotami z domácej hotelovej cukrárne
- 🌟 16.30 Voľný čas: wellness, sauna, masáže alebo relax pri čaji, odporúčané **saunové rituály** o 16:00, 17.00, 18.00
- 🍽️ 18:00 Večera - výživné jedlá plné zdravých chutí v Panorama restaurant alebo v zážitkovej reštaurácii Tálska Bašta /dľa info hotela/
- 🧘 21.00 **SOUND HEALING & GONG BATH** s osobnou manifestáciou. Večerná zvuková terapia: Hlboká relaxácia a meditácia v tónoch tibetských misiek a gongov, uvoľnenie napätia a návrat k sebe

17 SOBOTA – SILA HÔR, VNÚTORNEJ ROVNOVÁHY A PEVNÝCH ZÁKLADOV

- 🌟 07:30 **SILENT YOGA** s výhľadom na lesy, mysore prax, práca s myšlienkami
- ☕ 08:30 Výživné raňajky plné energie
- 👣 09:30 **Magická sila hôr**- turistika k horskému jazeru – **Krpáčovské jazero - 60 min** s možnosťou pokračovania na **Vrch Hrb + 60 min**, horská pranajáma, uzemnenie a posilnenie 1.čakry
- ☕ 15.30 Olovrant - posedenie pri káve alebo čaji s dobrotami z domácej hotelovej cukrárne
- 🌟 16:00 Voľný čas: wellness, sauna, masáže alebo relax pri čaji, odporúčané **saunové rituály** o 16:00, 17.00, 18.00
- 🍽️ 18:00 Večera - výživné jedlá plné zdravých chutí v Panorama restaurant alebo v zážitkovej reštaurácii Tálska Bašta /dľa info hotela/
- 🎵 21:30 – **SOUND HEALING & GONG BATH** s osobnou manifestáciou. Večerná zvuková terapia: Hlboká relaxácia a meditácia v tónoch tibetských misiek a gongov, uvoľnenie napätia a návrat k sebe

17 NEDEĽA – CESTA K SEBE – NÁVRAT DOMOV S NOVOU ENERGIU

- 🌟 07:30 **JEMNÁ JOGA**, ranná pranajáma, jemná joga + meditácia všímavosti + krátky záverečný soundhealing
- ☕ 09:00 Raňajky a voľný čas na posledné momenty pokoja, balenie,
- 🏠 11:00 Odchod domov s afirmáciami, všímavosťou a ľahkosťou bytia

Program nie je povinný, ak budeš potrebovať inu aktivitu, pokojne počúvaj svoje nastavenie a nechaj sa viesť k tomu, čo uľahodí Tvojej duši. V prípade záujmu Ti pošlem údaje k rezervácii miesta, odpovedaním na tento email: **ZÚČASTŇUJEM SA** **Ďakujem za dôveru, veľmi sa teším, užijeme si to** 😊