

POZDRAV POMLADI

Vikend oddih na Bledu z regeneracijo in razvajanjem s Tadejo Rajer in Tara jogo za vsakogar



Dobrodošli na vikend oddihu, kjer se bomo popolnoma sprostiti in osvežili z enostavnimi tehnikami, ki jih lahko s pridom uporabljamo tudi kasneje v vsakodnevem življenju. Ne bo manjkalo lahkotnih, a izjemno učinkovitih razgibalnih in pomlajevalnih vaj joga za vsakogar, z dodanimi elementi vadbe v dvoje ter z novostjo v Sloveniji – vadba v vodi.

Primerno za vsakogar (tudi za nosečnice, posebej vadba v vodi), saj se bo program prilagajal posameznikom v skupini.

Za prijetno in kakovostno razvajanje bo skrbela:



Tadeja Rajer,

avtorica Tara joga za vsakogar, po izobrazbi mag. farm., homeopatinja, registrirana učiteljica joga (RYT500 pri Yoga Alliance) ter certificirana izvajalka aktivnih meditacij in meditativnih terapij.

Bogatijo jo predanost in zaupanje do vseh dejavnosti, ki jih deli z drugimi ter dolgoletne izkušnje s področja dela z ljudmi in svetovanjem. Tako v Sloveniji kot v tujini izvaja tečaje joga, meditacije, meditativne terapije in svetuje v primeru zdravstvenih težav z informacijsko diagnostiko - inovativno terapevtsko metodo, ki jo je razvila z nadgradnjo znanja iz homeopatije. Nekaj let je slovensko javnost seznanjala s homeopatskimi zdravili v prilogi Na zdravje v Slovenskih novicah, trenutno pa lahko vsak teden prebirate in vadite joga za vsakogar kar od doma. Tokrat vabljeni v živo na Bled.

Program

petek, 13.4.2018:

- prihod poljubno kadarkoli od 14.ure dalje in namestitev v hotelu
- 19.00-20.30: uvodna predstavitev vikenda z lahkotno sprostitveno tehniko (joga nidra)
 - ┌ prosto za večerjo, spanje ali večerno druženje

sobota, 14.4.2018:

- 8.00-9.00: jutranja vadba z jogo za vsakogar (razgibalne, energetske vaje primerne za vsakogar)
 - prosto za zajtrk
- 10.30 – 12.30: pomlajevalne, razstrupljevalne in regenerativne tehnike (joga krija in joga obraza z meditacijskimi tehnikami za popolno sprostitvev)
 - 13.00-15.00: prosto za kosilo
 - 15.00 – 17.00: pohod okoli blejskega jezera (fakultativno)
 - 17.00-18.00: sprostitvena joga v bazenu
 - 18.30-20.00: prosto za večerjo
- ┌ 20.00-21.00: večerna tehnika za sproščanje (spomladanski detoks - govorimo s telesom in umom)

nedelja, 15.4.2018:

- 8.00-9.00: jutranja vadba z jogo za vsakogar (razgibalne, energetske vaje posamično ali v dvoje)
 - prosto za zajtrk
- 10.00 – 12.00: vadba, petje manter in osrediščenje z meditacijo

*Udeležba na posamezni vadbi je vključena v ceno, a prostovoljna.
Pridržujemo si pravico do spremembe urnika programa.*

Namestitev v eko hotelu Savica Garni 4* ali Golf 4*S (prosimo navedite ob prijavi).

Cena vikend oddiha za prijave in plačila do 12.3.2018:

hotel	tip sobe	cena za cel vikend
Savica Garni	dvoposteljna soba (2 os)	210 eur / osebo
	dvoposteljna (1 os)	264 eur
Hotel Golf	dvoposteljna soba (2 os)	235 eur / osebo
	dvoposteljna (1 os)	333 eur

Cena vključuje:

- nočitev z zajtrkom z vključeno prijavnino in turistično takso
 - vadbo po programu
 - neomejeno uporabo bazena
 - popust na obisk savne.

Doplačila po želji:

- polpenzion - večerja: 18 eur Savica, 20 eur Golf
- obisk do 3h savne: 14 eur

- masaže (tudi ajurvedske)
- individualen energetski tretma (20 eur)

Kaj potrebujem?

- udobna, športna in lahkotna oblačila za izvajanje razgibalnih vaj in sprostitvenih tehnik, kopalke, po želji kopalni plašč za poležavanje ob bazenu.
- podloga za izvajanje razgibalnih vaj v naravi (v primeru sončnega vremena)

Srčno vabljeni!

Tadeja, Tara joga za vsakogar & Bled



www.tarahome.si