Sabina Kočová a spol. vás zvou na podzimní pobyt v podhůří Šumavy s názvem

RADOST ŽÍTI VŠEMI SMYSLY

27. 10. 2015 – 1. 11. 2015

Můžeme cvičit oči pro lepší vidění, zvukové meditace pomohou uším s nasloucháním, budeme si společně připravovat jídlo pro vytříbení chuti i čichu, v nabídce jsou i masáže pro citlivější dotek, sdílení nám pomůže se smyslem pro řeč, smysl pro pohyb vyjádříme tancem i cvičením, smysl pro myšlení se uvolní a můžeme naplno rozzářit **smysl svého života …**

Sejdeme se v **úterý 27. října ve 21 hodin** **na úplňkovou meditaci**, rozjedeme se v neděli 1. listopadu po snídani.

**Předběžný program:**

6.00 – 9.00 Sadhana (vede Sabina a nové průvodkyně a průvodci kundaliní jógou)

10.30 – 12.30 Venkovní cvičení očí a breath walk – meditační chůze se Sabinou

15.30 – 17.00 Masáže se Sabinou nebo společný výlet

17.00 – 18.00 Klasická jóga s Jíťou Hofmanovou nebo společný výlet

20.00 – 21.30 Meditace (vede Sabina a nové průvodkyně a průvodci kundaliní jógou)

**S sebou** se hodí karimatka na cvičení, meditační sedák, šátek nebo lehká čepička, teplé oblečení a pevná obuv na venkovní cvičení, pohodlné oblečení na vnitřní cvičení …

**Potraviny** na snídaně, obědy a večeře budou k dispozici, po příjezdu se domluvíme na společné vaření a péči o kuchyni. Kuchyně je plně vybavena.

Máme pro sebe celý dům 1 km od Nýrska – **Apartmány Koryťák**. Každé apartmá má dvě ložnice – dvou až třílůžkové, vlastní sociální zařízení, ledničku …

Adresa ubytování je Stará Lhota 19, Nýrsko, http://www.sumavanet.cz/apartmanykorytak/.

V ceně pobytu je ubytování, plná penze, program. Celkem 4.600,- Kč.

Prosím o přihlášky na [sabinakocova@volny.cz](mailto:sabinakocova@volny.cz) a zálohu 1.600,- Kč do konce září. O doplatek vás poprosím na místě.

Moc se těšíme. Sabina a spol.