



# 3 dny s JOGOU – meditací - relaxací + wellness v krásném prostředí Krkonoš

**29.-31.5.2026** na horské chatě **U Kokrháče** v Malé Úpě  
v příjemném prostředí s fajn lidmi

Orientační program jogového pobytu:

## PÁTEK:

- 18:00 – seznámení, večere, podle možností večerní program

## SOBOTA:

- 7:30 – 8:45 lekce jógy
- 9:00 – 10:00 snídáně
- 10:00 – 12:00 relaxační a meditační techniky
- 12:30 – 16:00 oběd a volno
- 16:00 – 17:30 lekce jógy
- 18:00 – 19:00 večere
- 19:30 – 21:30 společné sdílení nebo osobní volno

## NEDĚLE:

- před snídání jóga
- po snídání relaxační a harmonizační techniky
- po obědě odjezd

Účast na programu je dobrovolná, program i časy se mohou změnit.

S sebou: karimatku, deku, pohodlné oblečení, pastelky, šátek

## CENA ZA JOGOVÝ VÍKEND - 4 000 Kč zahrnuje:

- kurzovné a lektorné,
- ubytování v pokojích s vlastním soc. zařízením,
- plná penze (bez masa),
- vířivka,
- pobytová taxa.

Zálohu 2 000 Kč je třeba uhradit do 5 dnů od přihlášení na účet č. 208650328/0600 Záloha je nevratná.

Víkendem Vás provede **Ilona Krunčíková** akreditovaná lektorka jógy II. tř. s více než 20-ti letou praxí. Lektorka Metody 3x3 Školy pánevního dna. Terapeutka SHIATSU – SHIN TAI, terapeutka SRT, masérka od roku 2014. Těším se na setkání s vámi.

Tel.: **605 988 539**

E-mail: [ilonakrun@post.cz](mailto:ilonakrun@post.cz)

[www.pohlazeninavysluni.cz](http://www.pohlazeninavysluni.cz)

