**Předběžný program pobytu:**

**Pátek 27.9.2019**

15:30 – 16:30   úvodní setkání, informace o programu

16:30 - 18:00   hathajóga zakončená meditací

18:30 večeře

po večeři individuální program s možnost využití Spa & Wellness

**Sobota 28.9.2019**

7:45 – 8:30       procházka spojená s pránájámou

od 8:30             snídaně

10:00 – 11:30   Hathajóga, hathény - ásany napomáhající k uvědomění dechu v určité části těla, závěrečná meditace     zaměřená na ovládání emočně zabarvených myšlenek

12:30  oběd

odpoledne možnost procházky, např. na Konopiště

18:00 večeře

Po večeři dle vlastního výběru: a) přednáška na téma "Fakta a mýty o hormonální józe"

                                             b) možnost využití Spa & Wellness

**Neděle 29.9.2019**

7:45 – 8:30       procházka spojená s pránájámou

od 8:30             snídaně

10:00 – 11:30   hathajóga, na závěr meditace, dle dohody

12:30 oběd

po obědě možnost využití  Spa & Wellness

Program může být po dohodě v zájmu skupiny upraven.