

YOGA NIDRA

FASCINUJÍCÍ TECHNIKA, JEŽ OSVOBODZUJE

23. 10. – 25. 10. 2026

Horská chata Antarik

Yoga nidra je fascinující technikou, jež člověka hluboce až abnormálně relaxuje, ale především uvolňuje obsahy hluboce uložené v lidském podvědomí. Člověk se tak stává více svobodným, opouští ho pouta, jež spoutávají mysl a vytváří zatěžující emoce. Prožijte s námi víkend plný yoga nidry, ale také ásan a praxi dechu a manter na malebném hřebeni valašských kopců v krásné horské chatě ANTARIK.

KDY: 23. 10. nástup před 17 hod, odjezd 25. 10. libovolně po 11 hod.

KDE: Valašská Senice horská chata Antarik <http://www.antarik.cz/>

PROGRAM:

Pátek:

- ♥ 17.00 jóga (ásany, praxe dechu)
- ♥ 20.00 yoga nidra 1. stupeň

Sobota:

- ♥ 7.00 jóga (sestavy, ásany, praxe dechu)
- ♥ 9.00 yoga nidra 2. stupeň
- ♥ 17.00 yoga nidra (3. stupeň)
- ♥ 20.00 bhadžan (zpěvy manter)

Neděle:

- ♥ 7.00 jóga (sestavy, ásany, praxe dechu)
- ♥ 9.00 yoga nidra (4. stupeň)

Změna programu vyhrazena.

Cena za program a služby Yoga Berkana:

2200 Kč splatná osobně nebo na účet: 2202952674/2010

Tato platba zároveň slouží jako záloha na pobyt.



QR Platba

HORSKÁ CHATA ANTARIK:

Na chatě vybírají za noclehy, stravu a pronájem sálu: 2500 Kč

V ceně je zahrnuta:

Pátek večeře + nocleh

Sobota snídaně a večeře + nocleh

Neděle snídaně

Pronájem sálu

Kdo by chtěl, může si na místě přikoupit v sobotu a/nebo v neděli oběd. Cena 1x oběd = 250 Kč.

STRAVA:

Je vegetariánská, vždy čerstvá a velmi chutná.

V případě jakékoliv diety vám vyjdou rádi vstříc, připočítejte pak částku 150 Kč/den, tzn. 300 Kč pobyt.

POKOJE:

Turistické

2 nebo 3-lůžkové

Čisté s výhledem na kopce a louky, slunné.

Nemají sociální zařízení, to je na chodbě.

PES:

Možnost vzít sebou psa za příplatek 100 Kč/den, tedy 200 Kč/pobyt. Psi mohou jen do turistických pokojů.

STORNO PODMÍNKY:

Zálohu ve výši 2200 Kč navracíme ve 100% výši do 23. 9. 2026

Od 24. 9. – 30. 9. 2026 navracíme 50% zálohy (v případě náhrady vracíme částku celou)

Po 30. 9. 2026 navracíme 0 Kč (v případě náhrady vracíme celou částku)

V případě zájmu nás neváhejte kontaktovat. YOGA BERKANA info@berkana.cz