



# PROGRAM THAJSKÝ TÝDEN PLNÝ JÓGY S MICHAELOU WEISSOVOU JELÍNKOVOU

Termín

18. 3. – 26. 3. 2025

#Thajsko

**Potřebujete si odpočinout? Dobít baterky a rozproudit energii?  
Dopřát svému tělu malý restart?**

**Vyrazte s námi na týden zasvěcený józe, relaxu a hledání sebe samých!  
Pozornost zaměříme zejména na Vinyasa jógu, při které jsou plynulost  
a rytmus stejně důležité jako jednotlivé polohy. Zařadíme však  
i klidnější yinové lekce, různé druhy meditace, spánek jóga nidru  
a dechová cvičení. Domů se tak vrátíte nejen opálení, ale i s nově  
nalezenou vděčností. Sami totiž budete nevěřicně kroutit hlavou,  
co vše vaše tělo a mysl dokážou. Přidejte se k nám!**

## 1. DEN

V den příletu necháme tělo v klidu zregenerovat, aby se správně naladilo na první zítřejší lekci. Věnovat se mezitím můžete všem pozemským krásám, které Thajsko nabízí.

## 2. DEN

### 8.00–9.00

Den zahájíme přivítáním a naší první společnou ranní praxí Vinyasa jógy. Společně rozproudíme vnitřní energii až po konečky prstů.

### 18.00–19.00

Večerní praxe se ponese ve znamení uvolnění. Důraz proto budeme klást na jemné pohyby a maximální relaxaci.

## 3. DEN

### 8:00–9:00

Ranné lekce nám dodá výbušnou energii pro celý den. Pozornost budeme soustředit na správné dýchání a pozdravy slunci.

### 18:00–19:00

Podvečer pak uděláme radost všem kancelářským pracovníkům. Na řadu totiž přijde speciální praxe zaměřená na zdravá záda.



#### **4. DEN**

##### **8:00–9:00**

Další den vyčarujeme úsměv na tváři a slunce v duši. Odstartujeme ho totiž pohodovou lekcí jógy určenou k navození dobré nálady.

##### **18:00–19:00**

Večer si vyzkoušíme jógu nidra - prastarou techniku vědomého spánku. Jedná se o nejhlubší formu relaxace s nenahraditelnými účinky na tělo i mysl.

#### **5.DEN**

##### **8:00–9:00**

Už jste někdy měli ranní jógové espresso? Čeká nás totiž dynamická lekce, která vydá za dva kávové shoty!

##### **18:00–19:00**

Zacílení pozornosti patří mezi největší úskalí dnešní doby. Ve večerní praxi se proto na toto zapomenuté umění zaměříme.

#### **6.DEN**

##### **8:00–9:00**

Poslední ranní jóga nám odemkne důležité tajemství – jak zajistit, aby náš život mimo studio vědomě odrážel jógovou praxi.

##### **18:00–19:00**

Na rozloučení společně absolvujeme lekci pranajámy a plážovou meditaci. Společně si tak připomeneme, jak si svou vnitřní energii udržet i navzdory realitě všedního dne.

#### **7.DEN**

Odletový den bude stejně jako ten první bez jógové praxe. Ti z vás, kteří si během týdne stihli vytvořit novou závislost, pak mohou ke krátkému protažení využít například letištní halu.

**VŠECHNY AKTIVITY A ČASY MOHOU BÝT UPRAVENY NA ZÁKLADĚ PREFERENCÍ.  
NEBOJTE SE PROTO AKTIVNĚ ZAPOJIT DO PROGRAMU!**