**Joga info a program:**

Dobrý den,

děkujeme za Váš zájem o jóga pobyt ve Vinařství U Kapličky.

Pobyt je vhodný pro začátečníky i pokročilé, pod vedením lektorů z brněnského studia Yoga Place [www.yoga-place.cz](http://www.yoga-place.cz).

*Pokud máte nějaké zdravotní omezení nebo jste těhotná, prosím před začátkem lekce informujte o svém stavu lektora. Lektoři Vám rádi poradí různé varianty a možnosti, tak aby si pobyt užil každý dle svých možností.*

S sebou si nezapomeňte vzít pohodlné oblečení na cvičení a **jógamatku**. Pokud potřebujete jógamatku zapůjčit, dejte prosím předem vědět na email kristyna@yoga-place.cz

V rámci pobytu máte volný vstup na **wellness**. Pokud máte zájem o masáž nebo privátní koupel, rezervujte se prosím včas na <https://vinarstviukaplicky.cz/wellness/> Sauny a bazén jsou k dispozici, v otevírací době 10:00 - 22:00 po-ne, bez rezervace.

**Program pobytu:**

pátek

od 16h check in

17:30 jemná jóga

19:00 večeře

sobota

7:30 - 10:00 snídaně

8:00 ranní jóga

15:30 power vinyása jóga

17:00 večerní hatha jóga a vedená relaxace

19:00 večeře

21:00 degustace vín

neděle

7:30 - 10:00 snídaně

8:00 ranní hatha jóga

10:00 check out, dále je možné celou neděli využít služeb wellness a fitness

*Dotazy ohledně programu směřujte na +420 725 071 930 - Kristýna Svobodová.*

*Dotazy k ubytování, na recepci Vinařství +420 606 766 147 nebo +420 727 877 519.*