

FLOW & SLOW WEEKEND NA OBLÍKU

24.-26. dubna 2026

Program víkendu

PÁTEK - zahájení pobytu

Čas	Název akce	Popis akce
17:00-18:15	Zahajovací jemná jóga (K)	Klidná praxe pro uvolnění těla po cestě a naladění na víkend. Součástí lekce bude jemná mobilizace chodidel pomocí míčku a postupná aktivace hlubokého stabilizačního systému v pomalém tempu. Po lekci bude hostům nabídnut šálek kvalitního bylinného čaje.
21:00-21:30	Večerní meditace (K)	Krátká vedená meditace pro zklidnění mysli, uvolnění napětí a přípravu na odpočinek. Součástí večerního programu bude také Zen elixír na dobrou noc.

SOBOTA - pohyb a regenerace

Čas	Název akce	Popis akce
8:30-9:30	Ranní Pilates (P)	Jemně posilující ranní lekce zaměřená na aktivaci středu těla, stabilitu, zdravé držení těla a vědomý dech. Plynulá praxe pomůže probudit tělo a příjemně nastartovat den. Po lekci bude hostům nabídnut ÓM Elixir.
17:00-18:00	Power Flow jóga (K)	Dynamická lekce propojující dech a plynulý pohyb. Praxe podpoří sílu, stabilitu, mobilitu i energii v těle a zároveň přinese příjemné protažení a osvěžení po dni stráveném v resortu.
20:45-22:00	Sound healing a ceremoniální kakao z Amazonie (K)	Večerní zvuková lázeň zaměřená na hluboké zklidnění, uvolnění napětí a podporu klidného spánku. Během praxe zazní alchymické mísy dovezené z Utahu, sound wave z New Yorku i další pečlivě vybrané nástroje určené pro sound healing. Jemné vibrace a frekvence pomáhají ztišit mysl, uvolnit tělo a navodit pocit vnitřní harmonie.

NEDĚLE - závěr víkendu

Čas	Název akce	Popis akce
8:30-9:45	Ranní Hatha jóga (K)	Klidnější ranní praxe zaměřená na vědomý pohyb, dech a mobilitu těla. Lekce pomáhá uvolnit ztuhlost, protáhnout celé tělo a uzavřít víkend v příjemném tempu.
12:00	Check-out	Odjezd hostů a zakončení víkendu.



SPOJKA
STUDIO