**Weekend z jogą w górach Beskidzkich**

**Marzy Ci się weekend z jogą w górach? W ofercie Hotelu ODYS znajdziesz propozycje weekendowego wyjazdu dla każdego fana yogi. Więcej o tym w artykule.**

**Joga - sport dla ciała i ducha**

Joga jest jednym ze sportów, który uprawiany jest przez ludzi w każdym wieku. Pozwala nie tylko na rozciągnięcie ciała ale także utrzymanie prawidłowej postawy ciała i co ważne zadbania także o duchową sferę swojego życia. Joga oparta jest na ćwiczeniach rozciągających oraz wzmacniających a także odprężających. Dzięki niej koncentrujemy się na oddechu. Sprawia to,że nasz umysł może się wyciszyć i zrelaksować. Jeżeli jesteś jednym z fanów jogi, z pewnością zainteresuje cię [weekend z jogą w górach](https://www.hotelodys.pl/joga.html) ,który proponuje Hotel Odys, usytuowany tuż nad taflą jeziora Żywieckiego i u podnóża Gór beskidzkich.

**Weekend z jogą w górach w Hotelu ODYS**

Hotel ODYS zlokalizowany jest w Tresnej, tuż obok Żywca. Nasze domki góralskie oraz pokoje mieszczą się tuż obok jeziora Żywieckiego oraz nieopodal lasów a także szczytów beskidzkich gór. Przykładowy program **weekendu z jogą w górach** obejmuje ćwiczenia zarówno z jogi tradycyjnej i jak jej z jogi hatha. Prowadzone też będą wykłady dotyczące zdrowego odżywiania czy choreoterapii a także planowany jest wieczór przy bębnach połączony z ceremonii biegania po rozżarzonych węglach, oczywiście dla chętnych. Chcesz spędzić w miłym towarzystwie ciekawy weekend dla siebie? Postaw na weekend z jogą w naszym Hotelu.