**Weekend z jogą w górach Beskidzkich - postaw na wypoczynek**

**Gdzie wyjechać na weekend z jogą w górach i dlaczego może to być doskonała forma wypoczynku dla całej rodziny? Czytaj o tym w naszym artykule**

**Weekend z jogą w górach - czas dla siebie i swojego ciała**

Chcesz zafundować sobie czas dla siebie, odpocząć od miejskiego zgiełku, komputera i smartphona? Być może [weekend z jogą w górach](https://www.hotelodys.pl/joga.html) to opcja dla Ciebie?

**Dlaczego joga to dobry pomysł?**



Joga to ćwiczenia, które mają za zadanie nie tylko rozciągnąć nasze spięte i zmęczone mięśnie ale także wzmocnić ciało oraz wyciszyć nasz umysł. Zajęcia jogi to miejsce dla kobiet, mężczyzn i dzieci, którzy pragną zwiększyć możliwości swojego ciała jednocześnie dając umysłowi odpocząć od codziennych obowiązków i trosk. Gdzie wybrać się na **weekend z jogą w górach**?

**Weekend z jogą w górach w Centrum Wypoczynkowym Hotel Odys**

Centrum Wypoczynkowym Hotel Odys, który zlokalizowany jest w małej miejscowości obok Żywca, tuż przy jeziorze Żywieckim co roku organizuje *weekend z jogą w górach*. Zajęcia z Hatha- jogi, prowadzone są przez dyplomowanego instruktora jogi Macieja Rudzińskiego według metody B.K.S. Iyengara. Jaki jest plan weekendowego czasu spędzonego wraz z ćwiczeniami jogi? Odwiedź stronę Hotelu Odys i sprawdź szczegóły.