

# ADVENTNÍ VOŇAVÝ JÓGA VÍKEND – PROSINEC 2022 – resort Amenity Orlické s Danou Beierovou



**cena 5.790 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 2 noci  
polopenze  
jógový program  
tvořivý workshop  
neomezený vstup do bazénu  
60 min wellness os. / den  
Wi-Fi  
parkovné

**Na tomto víkendu si dopřejeme čas pro sebe.**

**Dovolíme si se na chvíli odpojit od starostí a shonu, které přirozeně patří k tomuto času, a naopak načerpáme energii, uvolníme nahromaděný stres a odpočineme si – a to pomocí jógové praxe, zimní procházky nebo relaxace v příjemném wellnessu.**

**Čekají nás 4 lekce vinyasa flow jógy – ranní více dynamické, večerní klidnější až relaxační, doplněné o esenciální oleje. Vůně olejů přímo ovlivňuje naše tělo a mysl, působí na psychiku a emoce. Pomohou nám navodit atmosféru a téma naší praxe.**

**Do programu bude zařazen také sobotní odpolední workshop, při kterém si vyrobíte něco voňavého i s sebou domů a možná i získáte inspiraci pro vlastní výrobu vánočních dárků.**

**V prosinci se stmívá rychleji a tak využijeme pozdní odpoledne k tomu spolu strávit čas a podpořit kreativní část sebe.**



## CO VÁS ČEKÁ?

- víkend s jógou v Orlických horách
- jóga program s lektorkou Danou Beierovou
- tvořivý a voňavý workshop
- polopenze
- wellness v ceně pobytu

## PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- pro začátečníky i pokročilé v józe
- pro ty, kteří mají chuť prohloubit svou praxi jógy
- pro osoby starší 16 let, muže, ženy, páry i známé i jednotlivce, kteří nemají s kým vyrazit
- pobyt je určen pouze pro dospělé osoby

## JÓGA LEKCE

### PÁTEK

#### **večer 18:30 – 19:30 voňavá jóga pro radost**

V této praxi se tedy budeme soustředit na otevírání hrudníku a jemné záklony, abychom rozproudili dech i energii, podpořili činnost srdce a plic.

### SOBOTA

#### **ráno 8:00 – 9:00 voňavé ranní probuzení**

Ranní jógová praxe na probuzení těla i mysli, včetně pranajámy a meditace.

#### **večer 16:30 – 18:00 voňavý workshop**

ruční výroba voňavých dárků pro sebe či Vaše blízké

**následuje 18:00 – 18:40 jóga pro lepší odpočinek a spánek**

## **NEDĚLE**

**ráno 8:00 – 9:00 voňavá silná a jemná praxe**

Ranní jógová praxe zaměřená na posílení a zklidnění solar plexus – oblast, která je zdrojem naší energie fyzické i psychické.



Minimální počet účastníků: 13 osob

Za jóga lekce, jejich vedení, časové rozvržení během pobytu, styl a průběh lekcí je zodpovědný jóga instruktor během pobytu.

*U zájezdů označených jako Jóga zájezd si Cestovní kancelář vyhrazuje právo změnit osobu instruktora jógy v případech, kdy se*

*z vážných důvodů instruktor jógy nemůže pobytu zúčastnit.*

## **POPIS UBYTOVÁNÍ**

Nový resort v Orlických horách vznikl rekonstrukcí hotelového komplexu s původním jménem Alfa Resort. Od léta 2019 do jara 2021 probíhá v resortu rozsáhlá rekonstrukce, zejména hlavní ubytovací části a wellness zóny. V tomto období bude resort pro návštěvníky uzavřen. Pod novým jménem Amenity Hotel & Resort Orlické hory přivítáme první návštěvníky na jaře 2021.

## **POKOJE**

Pro jóga víkend jsme pro Vás připravili ubytování ve dvoulůžkových pokojích.

## **STRAVOVÁNÍ**

Restaurace se zimní zahradou a terasou s výhledem na Orlické hory. Přijďte ochutnat speciality regionální kuchyně a čerstvá polední menu laděná podle ročních období a sezónních surovin od místních dodavatelů. V zimě vás v zimní zahradě zahřeje parní krb a v létě si můžete užívat sluníčko na terase. Polopenze formou bufetu je zahrnuta v ceně víkendu s jógou.

## **WELLNESS**

Načerpejte sílu v našem hotelovém wellness v Orlických horách. K dispozici vám

bude bazén s protiproudem a masážními tryskami, vířivka, finská sauna, bylinná a parní sauna, Kneippův chodník, venkovní ochlazovací bazén, lehátka v odpočívárně i u bazénu a výběr relaxačních masáží.

## AKTIVITY

Kam vyrazit v okolí Deštného v Orlických horách?

Oblast Orlické hory a Podorlicko je nabitá divokou přírodou, pestrými aktivitami a zajímavými místy, které stojí za to navštívit. Deštné v Orlických horách je tak ideálním výchozím bodem pro nespočet výletů.

### Kačenčina stezka

Již 300 let vládne v letním období Orlickým horám princezna Kačenka. Její pohádková cesta vedoucí v okolí Deštného v Orlických horách je plná zážitků a poznání. Můžete se těšit na osmnáct stanovišť s interaktivními prvky a úkoly pro celou rodinu a další pohádkové postavy, které vás budou provádět celou stezkou. Posbírejte všechny razítka, získejte odměny a postupte do slosování o hodnotné ceny. Kačenka je vládkyně hor, která nemá v českých zemích obdoby.

### Adventure park

Lanový park • Adventure golf • Víceúčelové hřiště • Adventure půjčovna  
• Fotbaldobry • Pumptrack dráha • Workout hřiště

Pevnosti Dobrošov, Hanička, Skutina

Ve vojenských pevnostech Dobrošov, Hanička a Skutina je k vidění několik hlavních, dělostřeleckých srubů, muniční skladů, kasáren, ošetřoven, bunkrů a dalších součástí předválečného opevnění budovaného ve 30. letech 20.století. Náučné stezky vás provedou přes pevnosti a odkryjí historii předválečné doby.

Kostel Neratov



Celý Neratov je významným poutným místem již od druhé poloviny 17. století. Základní kámen Kostela Nanebevzetí Panny Marie položil majitel panství Johann Karl z Nostitz-Rhienbeck 14. srpna 1723. Na konci 2. světové války kostel vyhořel a zbylo z něho jen torzo. Po roce 2020 dochází k jeho postupné rekonstrukci a proslavil se svou skleněnou střechou. Od roku 1992 je kostel zapsaný na seznamu kulturních památek.

[Zámek Častolovice](#)

Zámek Častolovice sahá svou historií až do 13. století, kdy zde stála původní vodní tvrz. Jan Bedřich z

Oppersdorfu a jeho žena Magdaléna z Donína nechali v letech 1588 – 1615 přestavit tuto tvrz na renesanční zámek. V roce 1992 byl zámek v restituci navrácen současné majitelce Dianě Phipps Sternbergové. Ta na zámku žije a stále pracuje na jeho správě a zvelebování. Architektura zámku je složena s renesančních a ranně barokních prostorů. Můžete se těšit na fresky, renesanční a kazetové stropy, obrazy, zámeckou knihovnu, anglický park a zvěřinec.

Check in: od 14:00

Check out: do 10:00

V případě zájmu o rezervaci nebo v případě jakýchkoliv dotazů nás neváhejte kontaktovat:

**Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvárková**

[www.VillasResorts.cz](http://www.VillasResorts.cz)

tel. [+420 702 047 307](tel:+420702047307)

email: [odvarkova@villasresorts.cz](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)

# Ceník

---

**CENA: 5.790 Kč / osoba / pobyt**

**Cena zahrnuje:** 2 noci ubytování ve dvoulůžkovém pokoji, polopenze, jógový program (viz záložka Popis), tvořivý workshop, neomezený vstup do bazénu, 60 min / os. / den vstup do wellness, Wi-Fi, parkovné, pronájem sálu na cvičení

**Příplatek při ubytování v jednolůžkovém pokoji = + 1900 Kč / osoba / pobyt**

V případě, že s sebou chcete vzít necvičící osobu, prosím kontaktujte nás pro možnost slevy.

Minimální počet účastníků: 13 platících osob

**Pro závaznou rezervaci se hradí celková částka pobytu.**

**Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvářková**

[www.VillasResorts.cz](http://www.VillasResorts.cz)

tel. [+420 702 047 307](tel:+420702047307)

email: [odvarkova@villasresorts.cz](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)

# Jóga

---

## O LEKTORCE JÓGY: DANA BEIEROVÁ



### **Dana Beierová – lektorka vinyasa flow a slow flow jógy.**

Dana se józe věnuje přes 17 let. Ve svých lekcích propojuje dynamickou vinyasu s prvky terapie, soustředí se na sladění dechu s pohybem, nalézání vnitřního klidu a ukotvení se v přítomném okamžiku. Lekce mohou být silné i jemné, fyzicky náročné i odpočinkové, podle potřeby a záměru praktikujících. Jsou určené pro všechny – ať dlouhodobě praktikující, tak úplné začátečníky. Díky svým bohatým zkušenostem vás provede lekcí s lehkostí a přiměřeností. Jejím záměrem je pomoci svým studentům v sobě objevit vnitřní sílu a nadhled. Najít sám sebe.

Dana vystudovala učitelský kurz v USA pod vedením mezinárodně uznávaného

učitele Maxe Stroma, který je dodnes pro ni velkou inspirací na podložce i v každodenním životě. Později studovala 300hodinový Svastha Yoga Therapy Program s Ganeshem Mohanem. Lektorování se věnuje více jak 10 let a od roku 2013 vede Jóga studio Poděbrady.



**Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvárková**

[www.VillasResorts.cz](http://www.VillasResorts.cz)

tel. +420 702 047 307

email: [odvarkova@villasresorts.cz](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)