

JARNÍ VÍKEND S JÓGOU V HOTELU K-TRIUMF – KVĚTEN s Juditou Berkovou



cena 5.190 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 2 noci
polopenze
jóga program
neomezené fitness a venkovní bazén
1 hod wellness
pronájem sálu na jógu
pojištění CK proti úpadku

Přivítání jara prodlouženým víkendem

spojeným s jógou,

wellness a skvělým jídlem.

Pobytem Vás provede lektorka Judita Berková.

CO VÁS ČEKÁ?

- ubytování v krásném hotelu v klidné oblasti s výhledem na oboru, rybníček a lesy
- výborná polopenze (bufetové snídaně a servírované večeře o 3 chodech – polévka, hlavní chod a dezert)
- neomezené fitness
- 1 hod wellness v ceně pobytu
- lekce jógy a meditace s Juditou Berkovou v proskleném salonku s nádherným výhledem do okolní přírody nebo v případě příznivého počasí cvičení venku
- velké množství možností, kam se vydat do okolí na výlety (hospital Kuks, přehrada Les Království, Safari Park Dvůr Králové nad Labem, lázně Velichovky)

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- pro všechny milovníky jógy, přírody, dobrého jídla a odpočinku
- pro osoby starší 16 let, muže, ženy, páry i známé i jednotlivce, kteří nemají s kým vyrazit (nabízíme i jednolůžkové pokoje, případně ubytování s další nahlášenou klientkou)

POPIS UBYTOVÁNÍ

Ubytování zajištěno v hotelu K-Triumf ve východočeských Velichovkách, kde se nachází i tradiční lázeňské místo. Hotel je svým způsobem unikát – nabízí ubytování s výhledem na oboru, rybník a jezdecký areál a zároveň poskytuje skvělé zázemí pro pobyt spojený s wellness, fitness či další sportovní aktivity. Fitness je k dispozici neomezeně všem návštěvníkům.

Milovníci aktivního odpočinku mohou využít jízd na koni, tenisové haly, zahrát si

squash, bowling, stolní tenis, karambol, šipky nebo stolní fotbal. Z venkovních aktivit se pak nabízí víceúčelové kurty na tenis, volejbal či nohejbal, kriket, petangue a hotel nabízí i možnost zapůjčení jízdních kol, protože i cyklostezek je v okolí mnoho! Po sportu si poté můžete odpočinout ve wellness, možnost relaxace ve whirlpool nebo sauně.

JÓGA LEKCE

DO PLAVEK TROŠKU JINAK

Držení těla, vnitřní síla a uvolnění ve svém těle



Harmonogram:

Pátek

17:30 – 18:30 Jóga a pránájámické techniky

Téma: Začínám používat svou vnitřní sílu, sílu v lehkosti

Sobota

7:30 – 8:30 Jóga

Téma: Flexibilita jako sebe přijetí a uvolnění ve svém těle

17:30 – 19:30 Jóga a aktivní meditace

Téma jógové praxe: Spojení síly v lehkosti a flexibility

Aktivní meditace: Kundalini meditace na rozprouzení životní energie

Neděle

7:30 – 8:30 Jóga

Téma: Můj nový výchozí bod sebepřijetí, sebehodnoty a sebelásky

Minimální počet účastníků: 12 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 os instruktora jógy v případech, kdy se z vážných důvodů instruktor jógy nemůže pobytu zúčastnit.

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

kontaktovat:

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA: 5.190 Kč / osoba / pobyt ve dvoulůžkovém pokoji typu Standard

Cena zahrnuje: 2x ubytování se snídaní, večeře formou servírovaného menu (polévka+hlavní chod+dezert), jógový program s Juditou Berkovou (viz záložka Popis), 1h wellness, bazén a fitness zdarma neomezeně, pronájem Skleněného salonku na jógu

Minimální počet účastníků: 12 osob

Check-in: od 14 hod

Check-out: do 10 hod

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: JUDITA BERKOVÁ

Judita Berková je certifikovaná lektorka jógy. Jógu praktikuje od roku 2010 a od roku 2014 jí vyučuje. Učí jógu v Praze v malých a ve velkých skupinách, pořádá jógové zájezdy po celém světě, je autorkou jógových programů a navrhuje svoje vlastní jógové oblečení – JÓGOVÉ ŠATY. Prošla přes sólovou dráhu baletky a tanečnice, přes vyučování aerobiku v USA, až k józe, do které se bezhlavě zamilovala. Autorka jógového programu 10 DNÍ S JÓGOU, meditačního přístupu k ásanam v jógovém kurzu POSELSTVÍ ÁSAN, meditačního balíčku MEDITACE BOJOVNÍKA a TANEČNÍ MEDITACE 4 ARCHETYPŮ ŽENSTVÍ.

Spoluzakladatelka projektů La Que Sabe, který pořádá celodenní tančení a jógová setkání a podporuje ženy v přijetí vlastního těla a ženskosti. Judita spolupracuje na dalších projektech (Přirozená antikoncepce a vědomé milování a Cesta Extáze), které se zaměřují na moudrost těla a život plný radosti a lehkosti. Vede ženské kruhy, meditace a žije jógu každý den.



Moc se na Vás těším!

Judita Berková

YOGA LIFE HAPPY LIFE

POSELSTVÍ ÁSAN

10 DNÍ S JÓGOU

MEDITACE BOJOVNÍKA

www.yogalifehappylife.cz

judita@yogalifehappylife.cz

jana@yogalifehappyllife.cz?

JÓGOVÉ ŠATY

www.milujemejogu.cz







LOVE Yoga





