

JÓGA VÍKEND PRO MAMINKY S DĚTMI – MONÍNEC – ČERVEN s Janou Rachno (Najbrtovou)



cena 5.190 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 2 noci
polopenze
jógový program
1h bazén + vířivka
sál na cvičení

Hotel Monínec* leží na Javorové skále 80 km jižně od Prahy nedaleko města Sedlec-Prčice. Je nejvyšším bodem v ose Praha – Šumava ve výšce 723 m n. m. Z hotelu je krásný výhled na krajinu Českého Meránu a České Sibiře.**

Maminky, pojed'te si s námi odpočinout, načerpat energii a věnovat se sobě.

Vy u Vaše miminka budete hýčkáni okolní přírodou, klidem a výbornou stravou.



CO VÁS ČEKÁ?

- jóga víkend v areálu Monínec
- načerpání energie v horách
- krásné ubytování
- polopenze v ceně
- praxe jógy s Janou Rachno (Najbrtovou)
- 1h bazén + vířivka

PRO KOHO JE JÓGA POBYT VHODNÝ?

- pro maminky, které jógu nikdy necvičily i pro ty pokročilé a jejich děti



vstup pouze
v sálové obuvi

LEKCE

Harmonogram

1. den 17:30 welcome baby jóga – seznámení s pohybem v různorodé skupině, energizace maminek :)

2. den 8:00 good morning, sunshine – pozdravy slunce pro všechny generace, posílení

14:00 venkovní procházka a lehké cvičení na čerstvém vzduchu vhodné i s kočárky

17:30 I love you, honey – protažení, znovu seznámení se svým tělem, meditace pro

(sebe)lásku

3. den 8:00 všestrannost pro každý den – dynamičtější sestava zakončená uvolňujícím odpočinkem

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 instruktora jógy v případech, kdy se z vážných důvodů instruktor jógy nemůže pobytu zúčastnit.

POPIS UBYTOVÁNÍ

V hotelu je 84 lůžek. Hosté mohou využít wellness, restauraci s terasou, konferenční sál a salonek. Za hotelem je prostorné parkoviště. Od roku 2019 jsou atraktivní součástí hotelu Terasy Monínek s venkovním bazénem, dětským hřištěm a Café barem. Hotel nabízí komfort i pohodu uprostřed přírody a je vhodný pro relaxaci, soukromé akce i uspořádání firemních akcí, seminářů a konferencí.

POKOJE

Pro jógový víkend máme v rezervaci dvoulůžkové pokoje.

- Bezplatný internet ve všech prostorách areálu
- Parkování v bezprostřední blízkosti hotelu

Hotel disponujeme několika pokoji s velkorysou terasou a úchvatnou vyhlídkou do krajiny. Další pokoje mají severní směřování oken s výhledem do údolí, na jižní straně jsou pokoje směřovány do klidného lesa.

WELLNESS

V ceně pobytu je 1 hodina bazénu + vířivky. Sauny a ostatní služby je možné si uhradit na recepci. Vše si můžete užít za současného bezkonkurenčního výhledu na zelenou nebo naopak zasněženou scenérii Českého Meránu.

Byla by velká škoda, kdybyste promeškali tuto uklidňující proceduru!

STRAVOVÁNÍ

Restaurace nabízí tradiční česká jídla i speciality pro mlsné jazýčky. Snažíme se používat místní suroviny, vylučujeme polotovary, dochucovadla a instantní náhražky. Při vytváření jídelníčků vycházíme z toho, že se nacházíme v lesích, takže v našich jídlech najdete houby, borůvky a další lesní plody. Na podzim a v zimě zařazujeme zvěřinové maso. Možnost masité i nemasité varianty.

TERASY MONÍNEC

Od roku 2019 je součástí areálu také kaskádovitá platforma nazývaná Terasy

Monínek. Nachází se přímo pod hotelem a její součástí je: Café Bar, navazující na hotelovou restauraci, vyhřívaný bazén a dětské hřiště.

Ve dvou úrovních najdete na hřišti houpačky, klouzačku s lezeckou stěnou, samostatnou lezeckou stěnu, dvě prolézačky, dvě houpadla, pískoviště i skákacího panáka.

DĚTSKÝ KOUTEK

Nejvhodnějším místem, které bychom u nás doporučili rodičům s nejmenšími jsou naše Terasy a tamní multifunkční hřiště, ale chápeme, že za nepřízně počasí je samozřejmě nejlepší se střechem nad hlavou.

V blízkosti hotelové restaurace jsme tak vymezili prostor pro dětský koutek, kde mohou vaše ratolesti využít základní hračky a vybavení pro jejich zábavu.

AKTIVNÍ ODPOČINEK V OKOLÍ HOTELU

Hotel nabízí uzamykatelné skříňky ke každému pokoji, kde je možné uschovat lyžařské vybavení. V sousední depandanci Nová Javorka je pro hotelové hosty k dispozici také půjčovna. Přímo pod hotelem naleznete hotelovou sjezdovku pro začínající lyžaře. Hlavní sjezdovka je zhruba 100 m chůze od hotelové recepce.

V létě si můžete zahrát tenis, nohejbal či volejbal na dvouch multisportovních antukových kurtech, které se nacházejí hned kousíček pod hotelem.

Check in: od 15:00

Check out: do 10:30

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

Cena zahrnuje: 2 noci ubytování ve dvoulůžkovém pokoji, polopenze, jógový program (viz záložka Popis), wellness 1h v ceně, pronájem sálu na cvičení.

Cena při ubytování v jednolůžkovém pokoji = 5.990 Kč / osoba / pobyt

(maminka na jednolůžkovém pokoji + miminko do 2 let zdarma)

Děti 2-12 let na pevném lůžku s 1 nebo více dospělými v pokoji vč. polopenze
cena: 1990 Kč

Necvičící osoba cena 4590 Kč (sleva 600 Kč)

Možnost zapůjčení dětské postýlky za poplatek 150 Kč / pobyt. Hotel má omezené množství, max. 10 ks, je třeba nahlásit předem! Postýlky jsou k zapůjčení vč. matrací bez lůžkovin.

Minimální počet účastníků: 12 platících osob

Pro závaznou rezervaci se hradí celková částka pobytu.

Důležité informace:

Informace vyplývající z nařízení vlády pro poskytování ubytovacích služeb:

Poskytovat ubytovací služby bude možné všem, kteří nemají žádné příznaky

onemocnění covid-19 a prokáží, že splňují jednu z následujících podmínek:

. Klienti se musí při příjezdu prokázat negativním testem PCR z

odběrového místa, který není starší než 72 hodin. Antigenní z odběrového místa,

který není starší než 24 hodin.

. Klienti, kteří podstoupili obě dávky očkování proti onemocnění

covid-19 a zároveň od poslední dávky uplynulo alespoň 14 dnů, mohou být

ubytováni bez dalšího testování. Nutné doložit písemným potvrzením.

. Klienti mohou také podstoupit samo testování antigenním testem ihned

při příjezdu přímo na recepci resortu. Tyto testy jsou klientům k dispozici

za poplatek.

. Ubytování bez testování je možné i v případě, že klient prodělal

onemocnění covid-19, uplynula doba nařízené izolace a od prvního pozitivního

PCR nebo POC antigenního testu neuběhlo více než 180 dnů. Nutné písemné

doložení vystavené zodpovědnou osobou.

. Děti do 6 let jsou z povinnosti prokázání vyjmuty.

Nutné ve všech společných prostorách nasazený respirátor či jiný ochranný prostředek. Desinfekce při vstupu do budovy, restaurace, terasy.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE: Jana Najbrtová

Autorka cvičebního programu a Jana Rachno (dříve Najbrtová) je čerstvou dvojnásobnou maminkou a lektorkou s více než 10 lety zkušeností. Své znalosti čerpala na Fakultě tělesné výchovy a sportu a na mnoha kurzech v Evropě, USA a Indii, budete tak opravdu v těch nejlepších rukou.



MaMi jóga víkend

Že Vás bolí záda, hlava, není fyzická a nic nejde? S trochou praxe nemusí být mateřství diagnóza, ale radost. Vážně. Dokážeme Vám to.

Cvičení jógy pro maminky probíhá po celou lekci. Jen, když to přijde, odběhneme si vyřídít, co je třeba ☺☺ Neustále však zůstáváme s dítětem v kontaktu. Na lekcích se protáhneme, posílíme, učíme se znovu ovládnout, ozdravit své tělo a získat sebe-vědomí. Naučíte se odpočívat i ve chvílích, kdy jednoduše nejde být sama a užívat si každý okamžik vašeho nového života.

Cvičení s dětmi je (většinou :) aktivní relaxací. Přináší rozhýbání a úlevu pro vaše tělo. Pomáhá dětem při růstu, zlepšuje jejich neuromuskulární vývoj a prohlubuje vazby mezi Vámi.

Abyste mohla energii dávat, musíte ji načerpat. Najděte si čas pro sebe, naučte se dobře cvičit, pracovat s pohybovým aparátem sebe i svého drobečka a vydechněte ve společnosti stejně aktivních maminek

A navíc! Naučit se dělat něco pro Vás i něj najednou Vám ušetří spoustu peněz za hlídání.

Lekce je vhodná pro každou ženu po šestinedělí. Po císařském řezu konzultujte prvně s lékařem.

Z pobytu si kromě spousty zážitků , nových přátel a fotek odvezete i materiály, které Vám pomohou nastavit cvičení pro sebe i děti v pohodlí domova.