

JÓGA VÍKEND s Eliškou Vrabcovou – září 2020

Fara Habřina



3.650 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

2 noci ubytování
vegetariánská polopenze
lekce jógy s Eliškou Vrabcovou
zapůjčení jógových pomůcek
pojištění CK proti úpadku

CO VÁS ČEKÁ?

- víkend s jógou s lektorkou Eliškou Vrabcovou
- ubytování v bývalé evangelické faře, která byla nedávno zcela zrekonstruována
- půda přestavěná na sál, který bude našim útočištěm pro jógový víkend
- krásná okolní příroda a klid pro rozjímání i praxi
- spoustu možností, kam se vydat na výlet

PRO KOHO JE JÓGA POBYT VHODNÝ?

- pro všechny, kteří si chtějí o víkendu odpočinout v přírodě
- pro ty z vás, kteří si chtějí protáhnout tělo a načerpat novou energii
- pro začátečníky i mírně pokročilé

POBYT S JÓGOU – harmonogram lekcí

- pátek 19:30 – 21:00 aroma jin jóga
- sobota 8:00 – 9:30 dynamická vinyása
- sobota 16:30 – 18:00 hatha & jin jóga
- sobota – večerní workshop “Aromaterapie v jógové praxi”
- neděle 8:30 – 10:00 jemná vinyása



POPIS UBYTOVÁNÍ

Fara Habřina – vítejte na místě, kde příběhy psala historie sama. Rekonstruovaná bývalá evangelická fara ožívá. Navštivte dosud turisticky neobjevenou krásu Českého středohoří na pravém břehu Labe.

Fara byla postavena v roce 1851 s výhledem na nejvyšší kopec Sedlo. Strategická poloha mezi Českým středohořím a Kokořínem předurčuje k mnoha pěším i cyklo výletům. V blízkosti se nachází filmové městečko Úštěk s proslulými ptačími domky a také skanzen staré vesnice Zubrnice. Vzdálenost od Prahy je 70 km. Vykoupat se můžete v 2,5 km vzdáleném jezeru Chmelař, na koupališti v Kravařích vzdáleném 12 km nebo v Máchově jezeře, které je vzdáleno 25 km.

Fara poskytuje ubytování pro 4-15 osob ve 3 ložnicích. Sekce pro hosty se nachází v 1. patře. Jsou zde 3 ložnice a společná kuchyně, která je plně vybavena. Pro pohodlí hostů jsou zde k dispozici dvě sociální zařízení s WC – jedna má sprchový kout a druhá vanu. Další WC se pak nachází při vstupu na terasu.

Vybavení fary – venkovní kuchyně, plynový gril, rychlovarná konvice, nádobí a příbory. Parkování vedle objektu u kostela. Prostorná zahrada bude všem k dispozici pro slunění, odpočinek s knížkou nebo sklenkou vína.



STRAVOVÁNÍ

Pro jógový víkend jsme pro Vás připravili polopenzi skládající se ze snídaně (švédský stůl) a večeře (3 chody).

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.

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

e-mail: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA: 3 650 Kč / osoba / pobyt

Cena zahrnuje: 2x ubytování, vegetariánská polopenze (snídaňový švédský stůl a 3chodová večeře), jógový program s Eliškou Vrabcovou (viz záložka Popis), prostor na cvičení vybaven pomůckami, využití kuchyňky, pojištění CK proti úpadku

Minimální počet účastníků: 10 klientů

Pro rezervaci se hradí celková částka pobytu.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

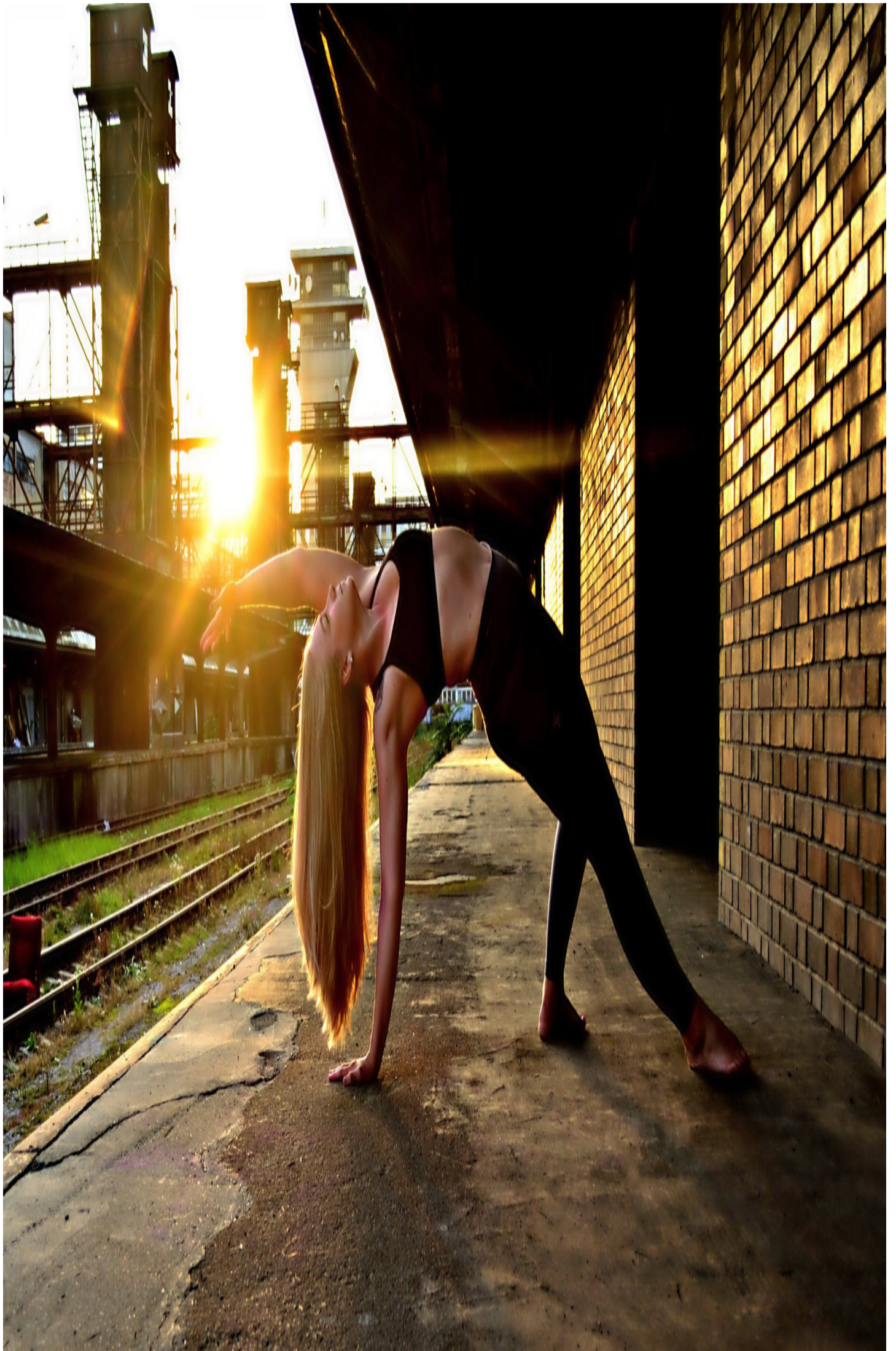
www.VillasResorts.cz

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: ELIŠKA VRABCOVÁ



Jóga se stala láskou až na druhý pohled. Aktivně se józe věnuji zhruba sedm let. Jsem velkým zastáncem toho, že jóga se musí prožít uvnitř sebe. Nikde venku nevyřešíme otázky, které si kladu i já sama a neznám jasnou odpověď: “Mohu jógou obejmout své tělo, duši i mysl? Jak plně obsáhnout své trojobojí? Souznít se zemí a přírodou? Utiším jógou své emoce a stres?” Myslím, tedy jsem. Na cestě plné otázek a jóga je mým průvodcem. Během lekcí často používám aromaterapeutické oleje a řízenou relaxaci. Absolvovala jsem učitelský trénink v Čechách a pravidelně se vzdělávám pod vedením Dalibora Štědranského. Veřejné lekce vedu v několika pražských jógových studiích.

www.yogaflyela.cz, @e.vrabcova, e-mail: info@yogaflyela.cz

Veřejné hodiny vyučuji v Eka Yoga Space (hatha) či Poletime Studio (létací jóga) dle harmonogramu. Nebo je možné se domluvit na soukromé individuální či skupinové hodině.





