

# LETNÍ JÓGA VÍKEND V JIZERKÁCH (resort Montanie) srpen 2020 s Tomášem Helbigem



**cena 4.450 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 2 noci  
snídaně  
jógový program a workshop s Tomášem Helbigem  
možnost wellness  
sál na cvičení  
pojištění CK proti úpadku

**Letní víkend s jógou pod vedením lektora Tomáše Helbiga v Jizerských horách. Zázemím nám bude Montanie resort, který je prvním jizerskohorským resortem a navodí Vám pocit, jako byste byli v Alpách. Vůni lesa a dřeva si budete užívat nejen venku, ale i v krásných horských pokojích s výhledem na přehradní nádrž Souš. Montanie Resort je členem Amazing Places, což samo o sobě vypovídá o vysoké kvalitě! Přidejte se k nám na dovolenou s jógou.**

## **CO VÁS ČEKÁ?**

- jóga pobyt v horské přírodě
- letní víkendové načerpání energie
- luxusní ubytování
- praxe jógy s Tomášem Helbigem
- workshop "Mastering Pozdravu Slunce"
- možnost wellness

## **PRO KOHO JE JÓGA POBYT VHODNÝ?**

- pro začátečníky i pokročilé v józe
- pro všechny, kdo si rád rozšíří obzory
- pro osoby starší 16 let, muže, ženy, páry i známé i jednotlivce, kteří nemají s kým vyrazit

## **VÍKEND S JÓGOU : HARMONOGRAM LEKCÍ**

Wellness víkend s jógou pod vedením Tomáše Helbiga. Těšit se můžete na 3 lekce a 1 workshop.

Program:

**Pátek**  
Vinyasa 18.30 – 19.30

**Sobota** Ranní vinyasa 7.45 – 8.45  
Odpolední workshop 16.00 – 18.00

**Neděle** Ranní yin vinyasa 7.45 – 9.00

Minimální počet účastníků: 15 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

Fantastické ultra luxusní horské ubytování v pokojích a apartmánech, které nemá v Jizerkách srovnání. Krásné místo pro víkendy s jógou. Bezkonkurenční lesní areál resortu při přehradní nádrži Souš. Ideální výchozí bod k cyklo i pěší turistice do celých Jizerských hor, nástupní místo upravované běžkařské zimní stopy.

Z původního rekreačního zařízení státu Darré vznikl pře 10 lety hotel montanie. Svě stálé hosty uchvacoval zejména bezprostředním kontaktem s jizerskohorskou přírodou, plnil svým jednoduchým uspořádáním a čistotou roli dobrého horského hotelu. Po deseti letech se nyní hotel mění v resort montanie. Renovací, opravami, údržbou a novou koncepcí designu se jako zázrakem bývalý průměrný hotel stává bezkonkurenčním horským resortem, který nabízí nejlepší ubytování a zázemí v Jizerských horách.

Veškeré stavby v resortu jsou příjemně rozptýleny v části areálu a podstatnou část areálu tvoří vzrostlý smrkový les, plynule přecházející do státních lesů. Jednotlivé ubytovací stavby mají kapacitu 2 až 12 pokojů nebo apartmánů, přičemž každý ubytovací objekt je svým uspořádáním jedinečný.

Vášni majitelů resortu je dřevo. I to je důvod, proč jsme tento resort zvolili pro pobyty s jogou. Jako nezaměnitelný sjednocující prvek resortu je unikátní zevní dřevěný obklad obytných budov, ke kterému se využívá výlučně odpadní (palivové) dřevo z výroby trámů, hranolů a fošen. Dřevo najdete spolehlivě hned v několika podobách v každém pokoji či apartmánu. Nejenže máme dřevěná okna, naprostá většina pokojů má ušlechtilou podlahu z olejovaného dřeva, většina pokojů má část stěn obložené dřevěnými materiály. Z masivního dřeva jsou stoly, židle, lavice i solitérní dřevěné artefakty. Víkendový pobyt s jógou v nádherné přírodě Jizerských hor.

Důležité:

*Vážení hosté, nacházíte se v srdci Jizerských hor uprostřed vzrostlých lesů a divoké přírody, berte prosím na vědomí, že pokrytí mobilního i datového signálu je u nás téměř nulové.*

## POKOJE

K dispozici jsou krásné dvoulůžkové pokoje nebo jednolůžkové pokoje (za příplatek) s moderním vybavením a výraznými prvky dřeva. V pokojích najdete především klid, pěkné výhledy na různé světové strany a široký výběr různých uspořádání pokojů. Všechny pokoje jsou vybaveny novými nadstandardně velikými lůžky 1x 2,1m se zdravotními matracemi, mají luxusní koupelny všechny vybavené skleněnými sprchovými kouty a bidety.

## STRAVOVÁNÍ

Panoramatická restaurace je součástí resortu montanie ve výšce 777 m. n. m.

Pár metrů nad hladinou vodní nádrže Souš, na kterou je výhled ze všech oken. Panoramatická restaurace je luxusní večerní restaurace pro bydlící hosty z objektů A,B,F,G . V případě volné kapacity také po předchozí rezervaci pro ostatní hosty. Rustikální restaurace s barem a posezením u krbu (denní a veřejná restaurace) má celodenní provoz, podávají se zde snídaně hotelovým hostům a je otevřena po celý den nebydlícím hostům. V těsné blízkosti obou restaurací se nachází také vstup do hotelové vinárny, kde si můžete sami vybrat víno k večeři, posedět přímo ve vinárně, nebo se zúčastnit resortem pořádaných degustací.

Pro víkendový pobyt s jógou jsme pro Vás připravili snídaně, které máte v ceně pobytu. Obědy a večeře je možné v případě zájmu zajišťovat v hotelové restauraci.

## AKTIVITY

Jóga pobyty jsou samy o sobě aktivní záležitostí, ale jako vždy přinášíme tipy i pro milovníky sportu. Jizerské hory jsou již vyhlášeným rájem pro pěší turistiku, jízdní kola, běžky (přímo před hotelem jedno z nástupišť na Jizerskou magistrálu, fotografování přírody, ale i pozorování zvěře včetně jelenů. I sjezdovému lyžování se můžete věnovat přímo v Desné, či nedalekém Harrachově. Přímo před hotelem je kvalitní v délce více než dvou km zcela hladká a Soušskou vodní nádrž obkreslující asfaltová komunikace využívaná in line bruslaři.

HORSKÁ CHATA SMĚDAVA – (německy Wittighaus) leží v nadmořské výšce 847 m u sezónně otevřené Smědavské silnice (následně Soušské silnice), která překonává hřeben Jizerských hor mezi Hejnicemi a osadou Souš u Soušské přehradě. Chata leží zhruba mezi vrcholy Jizera (1 122 m) a Plochým vrchem (939 m) v blízkosti Černých jezírek a rašelinišť Jizery.

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

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

# Ceník

---

**CENA: 4.450 Kč / osoba / pobyt**

Sleva pro necvičící: 500 Kč / pobyt

**Cena zahrnuje:** 2 noci ubytování ve dvoulůžkovém pokoji, snídaně, jógový program + workshop s Tomášem Helbigem (viz záložka Popis), pronájem sálu na cvičení, pojištění CK proti úpadku.

**Cena při ubytování v jednolůžkovém pokoji = 5.400 Kč / osoba / pobyt**

Cena wellness: 400 Kč / os. / den

Minimální počet účastníků: 15 platících osob

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

**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)

# Jóga

---

O LEKTOROVI JÓGY: TOMÁŠ HELBIG





S jógou jsem se potkal v jednom pražském studiu a věděl jsem, že mě naprosto pohlťí.

Jóga se stala jednou z mých součástí, změnila můj charakter a od začátku se pro mě stala něčím větším než jen fyzickou aktivitou.

Moje hodiny jsou spíše dynamičtějšího rázu. Odráží se v nich praxe Ashtangy, zdravého přístupu k tělu, přirozená touha po správném provedení ásán, pochopení nastavení svalů, kloubů a mysli v nich.

Při učení jógy se mi dostává radosti a zadostiučinění.

**Absolvované vzdělávání:**

- 200 hodin učitelský kurz Ashtanga Vinyasa jógy ve Varkale (Indie)
- 200 hodin učitelský kurz Hatha jóga (Praha)
- Workshopy a víkendové školy Ashtangy s Láďou Pokorným
- Workshopy s Tyem Landrumem
- a další

**Lekce:**

- Středa 18.15 Jóga Vinohrady
- Čtvrtek 17.00 Jóga Letná



