

LETNÍ JÓGA VÍKEND v Usedlosti Hamernice – červen 2021 s Terezou Velhartickou



cena 5.790 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 2 noci
plná penze
možnost využít celý areál ubytování
pronájem stodoly na cvičení
pojištění CK proti úpadku

CO VÁS ČEKÁ?

- letní víkend s jógou
- jógový program s Terezou Velhartickou
- plná penze v ceně pobytu připravená s láskou a z kvalitních surovin
- ubytování v krásném prostředí Usedlosti Hamernice, kterou budeme mít jen pro sebe
- nádherná zrekonstruovaná stodola na cvičení
- možnost využít zcela nové wellness (sauna, ochlazovací sud, příp. přírodní jezírko, Kneippův chodníček, relaxační zóna)
- krásná okolní příroda a mnoho možností, kam zajet na výlet – taková krátká dovolená s jógou :)

PRO KOHO JE JÓGA POBYT VHODNÝ?

- pro všechny, kteří si chtějí dopřát několikadenní odpočinek v přírodě Orlických hor, slunění, povídání a skvělé jídlo
- pro ty z vás, kteří chtějí protáhnout tělo a vyčistit mysl
- pro začátečníky i pokročilé

JÓGA LEKCE

Program:

pátek večer: jin jóga & relaxace 90 min

sobota ráno: ranní vinjása jóga

sobota večer jin jóga & relaxace 90 min

neděle ráno: ranní vinjása jóga 90 min

Lekce:

Jógová praxe se ponese v záměru propojit se se svým vnitřním průvodcem.

Beze spěchu se vnořit do pohybu, vnímat svůj dech, vytvořit energii a lehkost.

Otevřít prostor pro čisté vnímání sebe a světa kolem nás.

Tento přístup se promítá na mých lekcích jógy, které jsou energické, však jemné, spontánní a radostné, plné tvořivých ásan.

Těším se na společné sdílení.

Tereza

Změny v programu jsou vyhrazeny.

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



POPIS UBYTOVÁNÍ

Pro jóga pobyt jsme pro Vás zvolili nádherné místo – Usedlost Hamernice (

QF



Těšíme se oblibě zejména u velkých skupin s různými zájmovými aktivitami. Díky velkému prostoru, který je u nás připraven pro děti, usedlost navštěvují početné skupiny rodin s dětmi různého věku. Ale jsme otevřeni i zájmu jednotlivců. Snažíme se vyhovět požadavkům a individuálním přáním všech našich hostů tak, aby čas strávený na naší usedlosti, byl pro každého příjemným zážitkem. I proto jsme právě toto místo zvolili pro náš Joga retreat.

Nedílnou součástí ubytovací kapacity jsou velkoryse řešené společenské prostory, které jsou v oblibě právě u velkých skupin – velká společenská místnost s atmosférou staré usedlosti s příjemným posezením u krbu. Součástí společenské místnosti je prostorná plně vybavená kuchyň (nádobí, kávovar, myčka, lednice) a rovněž koutek pro děti. Samozřejmostí je dřevo do krbu, které máte od nás k dispozici.

V teplých dnech můžete využít posezení na zahradě s grilem a v létě i venkovní bazén. Pobyt Vám může zpříjemnit i návštěva nově zrekonstruovaného wellness (sauna, Kneippův chodníček, relaxační zóna).

Cena sauna: 400,-/zapnutí sauny na 2 hodiny + 50,-/každá osoba v rámci těchto 2 hodin.

K vybavení usedlosti také patří: venkovní hřiště s pískovištěm a skluzavkou, venkovní víceúčelové hřiště (nohejbal, volejbal, fotbal...), velká trampolína, ping pong, plynový gril (včetně plynu), ohniště (dřevo k dispozici).



Pro větší akce společenského, sportovního či jiného charakteru je pro Vás připraven nový prostor v objektu STODOLA , který se nachází hned vedle ubytovací kapacity usedlosti. V tomto prostoru probíhají lekce jógy.

Pro pobyty spojené se cvičením, jógou či jinými skupinovými aktivitami se nabízí sál s příjemnou vzdušnou atmosférou. Dominantou sálu jsou prosklené štíty, které Vás propojí s okolní přírodou. Velikost sálu je cca 9 x 18 m² . K dispozici jsou podložky na cvičení a deky pro relaxaci. Sál je vhodný pro různé druhy sportovních či jiných zájmových aktivit (není vhodný pro míčové hry).



V přízemí objektu se nachází multifunkční prostor pro pořádání akcí různého charakteru: svatby, rodinné oslavy, firemní školení, kurzy vaření, semináře. Společenské prostory Stodoly slouží i jako doplňkové zázemí k ubytovací kapacitě. Interiér objektu je vytvořeným v poutavém industriálním stylu. Společenské zázemí objektu nabízí velkou společenskou místnost s krbem, samoobslužný bar, velký PC monitor (možno využít pro prezentace), sociální zařízení a šatnu pro potřeby sálu. Rovněž je k dispozici prostorná profi kuchyň – vhodná pro vaření a obsluhu velkých skupin.

POKOJE

6x pokoj – dvoulůžkové pokoje s 1 – 2 přistýlkami, vlastní koupelna (WC, sprchový kout)

4x apartmán – samostatná ložnice, obývací kout s rozkládacím dvoulůžkem propojený s kuchyní, vlastní koupelna (WC, vana)

Celková kapacita usedlosti je i s přistýlkami 34 lůžek.





STRAVOVÁNÍ

Pro pobyt s jógou jsme pro Vás připravili plnou penzi skládající se ze snídaně, oběda a večeře. Plná penze bude vegetariánská s možností veganské stravy na vyžádání.

Minimální počet účastníků: 18 osob

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: 5.790 Kč / osoba / pobyt

Cena zahrnuje: ubytování na 2 noci, plná penze, jógový program s Terezií Velhartickou, pronájem prostor na cvičení, pojištění CK proti úpadku

Cena nezahrnuje: wellness – Cena sauna: 400,-/zapnutí sauny na 2 hodiny + 50,-/každá osoba v rámci těchto 2 hodin.

Cena necvičící: 5.590 Kč / osoba / pobyt

Pro závaznou rezervaci se hradí záloha 2.500 Kč / osoba.

Doplatek je splatný do 2 měsíců před pobytem, tj. do 16. 4. 2021. Poté se pro rezervaci hradí celková částka pobytu.

Zaplacená záloha je nevratná v případě zrušení ze strany klienta. V případě, že se účastník nemůže pobytu sám zúčastnit, je možné za sebe najít náhradníka.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: Terezie Velhartická

Jóga do mého života vstoupila přirozeně a stala se nedílnou součástí mé osobnosti. Právě díky ní jsem se potkala s lidmi, kteří mě inspirovali poznat jógu důkladněji.

Co mi jóga dává? Pomáhá mi vrátit se sama k sobě a prožít své pravé já na všech úrovních bytí.

Na svých lekcích vyučuji vinjása jógu, plnou tvořivých ásan, které Vás posílí, jak duševně, tak i fyzicky.

Lekce, které vyučuji, jsou určeny pro všechny, tedy i pro ty, kteří se s jógou jako takovou seznámí poprvé. Pro ty, kteří by se rádi ve své praxi posunuli hlouběji, nabízím sestavu pokročilých ásan.

Vedle vinjása jógy vyučuji i jin jógu, která slouží jak k regeneraci, tak i celkovému zklidnění a relaxaci.

Na okamžik se zastavíte, uvědomíte si svůj dech v jednotlivých pozicích a necháte zcela volně proudit svou energii.

Jóga je pro mě vášní i lékem. Zamilujte se i Vy.

Absolvované kurzy:

Kurz učitele Hatha jógy 300 hodin (Yogacentrum Praha Holešovice)

Certifikovaný kurz Jin jógy s Angelou Jervis-Read 50 hodin

Kontakt:

Tereza Velhartická

+420 606 781 115

t.velharticka@seznam.cz

Na lekcích v Praze mě potkáte ve studiu Jóga Letná.



