

# ONLINE VÍKEND S JÓGOU A AJURVÉDOU – 6. 11. – 8. 11. 2020



**cena 1.490 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

5 hodin online živých jóga lekcí  
4 předtočené videa  
2 hodiny povídání o ajurvédě  
dechová cvičení  
meditace  
interaktivní úkoly  
rozvoj kreativity  
recepty na zdravé pokrmy

**Potřebujete si odpočinout, věnovat se sami sobě, ale aktuální situace a nařízení jsou Vám překážkou v tom se přesunout na místo, kde byste si to mohli dopřát?**

Díky moderním technologiím, které jsou nám k dispozici, si můžete relaxační pobyt užít z pohodlí Vašeho domova. Online jóga víkend s lektorkami Danou Beierovou a Lucií Martinovou.

**3 společné dny, 5 hodin LIVE lekcí, 2 hodiny povídání o ajurvédě, rituálech a imunitě, 4 přetočená videa meditací a návodů, recepty na ajurvédské pokrmy či nápoje, doprovodné materiály k vytištění, společné sdílení zážitků.**

Dovolte si prožít jógový víkend tak, jako byste byli doopravdy v luxusním a komfortním hotelu. Zajistěte si hlídání, nakupte si předem potraviny na celý víkend, poříd'te si vonnou svíčku, dekorativní světýlka a měkkou deku na zahřátí. Vyčleňte si ve Vašem domově útulné a tiché místo pro Vaší podložku a Váš počítač, skrze který se společně propojíme.

**Přidejte se k nám, zapomeňte na Vaše starosti a rozbijte každodenní rutinu.**

Dopřejte si čas sami pro sebe, ve kterém si nejen zacvičíte jógu, ale naučíte se i nové dovednosti a získáte jiné zkušenosti. Nemusíte řešit balení kufrů, starat se o ubytování nebo dopravu na místo. Náš program je přizpůsobený a vytvořený speciálně pro tento víkend tak, abyste si odpočinuli, zklidnili mysl a naladili se sami na sebe.

Navíc pro Vás máme připravené extra tipy a videa, kterým bychom se při jógovém víkendu neměli čas věnovat! Aktivity mimo lekce, dobrovolné úkoly, tipy na zdravá a výživná jídla, živé povídání o ajurvédě s možností dotazů nebo rozvíjení kreativity.

A samozřejmě jógové lekce – živě v reálném čase, i předtočená videa, která si můžete pustit kdykoliv v průběhu víkendu. Vedené meditace, pránájáma, praxe, relaxace.

## **Jaké jsou tedy hlavní důvody, proč se k nám na online jóga pobyt přidat?**

Je jich spousta!

Například je dostupný všem, kteří mají doma internetové připojení a notebook, případně tablet, chytrý telefon nebo chytrou televizi. V tomto zařízení stačí mít nainstalovanou aplikaci Facebook. Díky ní budeme ve spojení – máme pro Vás připravenou uzavřenou skupinu, kde budou od pátečního poledne až do nedělního večera probíhat lekce, přidávané recepty, tipy na aktivity a čtení a spousta dalšího. Stačí doslova jediný KLIK. :)

Zároveň je online jóga pobyt alternativou i pro ty z Vás, kteří si na druhou stranu nemohou dovolit odjet na celý víkend mimo domov, nebo se zcela odpojit od každodenních povinností. Zajistíte si tedy čas pouze na ty části pobytu, které Vás zajímají nebo si video s lekcí pustíte později. A pokud ještě vezmeme v úvahu, že se na jógový pobyt musíme všichni nějakým způsobem dopravit – ať již autem, vlakem nebo letadlem :) – je online jóga víkend výhrou pro všechny, kteří mají běžně nabitý program.

Navíc nepotřebujete žádné extra pomůcky – pokud máte podložku, deku, případně bločky (nebo silnější knihy), máte vše potřebné. Nikomu nebude vadit, že jste na pobyt nevytáhli Vaše nejkvalitnější legíny, můžete si klidně nechat ty pohodlné, co už za sebou pár lekcí mají. A nebo si naopak udělejte radost a kupte si nový kousek, po kterém již dlouho pokukujete! Přeci jen – ušetříte za dopravu a hotelovou stravu, to se počítá!

Víme, že většina z Vás má jógové pobyty ráda, protože má pocit sounáležitosti s ostatními, rádi se seznamujete s novými lidmi a komunikujete mezi sebou. I proto

pro Vás máme připraven program, do kterého se budete moci sami také zapojit a propojit se společně s ostatními účastníky.

Přestože nebudeme společně v jedné místnosti, budeme mít **společný cíl**.

### **Tipy od nás, jak si online jóga pobyt nejvíce užít!**

Dejte všem okolo Vás vědět, že plánujete se online jóga pobytu zúčastnit. Buď se k Vám mohou přidat, nebo Vám naopak mohou pomoci dopřát si prostor pouze sami pro sebe.

Pokud zatím doma nemáte Váš jógový koutek, nyní je ta pravá chvíle si ho zařídit. Ideální je místo v bytě, kde je Vám dobře, kde je možnost přirozeného světla, čerstvého vzduchu, kde je zároveň i příjemná teplota. V tomto prostoru roztáhněte podložku a před ní si můžete vystavit Vaší oblíbenou sošku Buddhy, vonnou svíčku nebo tyčinku nebo Vaší oblíbenou pokojovku. A protože je jógový koutek nenáročný na zbudování, můžete ho případně i přemístit kdykoliv se Vám bude chtít!

V průběhu programu a lekcí si vypněte upozornění na telefonu, vypněte televizi, rádio, prostě vše, co by Vás mohlo rušit. Naopak si zapalte vonnou tyčinku nebo svíčku, pohodlně se usadíte a rozhlédněte se okolo, jak jste si Váš koutek krásně připravili.

Uvědomte si místa kolem Vás, kam se rádi touláte a kde je vám dobře, a naplánujte si tam v rámci víkendu procházku. Můžete jít sami nebo na ni pozvat někoho s kým je Vám dobře.

Dopředu si můžete nakoupit Vaše oblíbené suroviny a uvařit si Vaše oblíbené jídlo, nebo naopak nechte si dovézt jídlo z Vaší oblíbené restaurace. Nejen, že se nemusíte starat o nákup a vaření, ale ještě navíc podpoříte místní provozy v této

náročné době.

Chybí Vám wellness, který byste si dopřáli v hotelu? Pak si připravte hodně svíček, voňavou sůl do koupele, třeba i obličejovou masku, a vytvořte si vlastní wellness rituál ve Vaší koupelně.

## **PROGRAM ONLINE JÓGA VÍKENDU**

Online víkend s jógou a ajurvédou s Danou Beierovou a Lucií Martinovou

Tento víkend bude ve znamení podzimu a toho co s ním souvisí – posílení imunity, hledání rovnováhy, změny stravování, hledání nových aktivit, které v tomto období můžeme dělat. A to vše v propojení dvou úžasných konceptů – jógy a ajurvédy.

Základem programu jsou lekce a povídání vysílané naživo – tedy se všichni najednou sejdeme na podložkách. Kromě nich budou v průběhu víkendu do skupiny doplňovány různé interaktivní úkoly, recepty a doplňující videa, která vás provedou tímto víkendem.

### **PÁTEK**

17:30 – 19:00 LIVE lekce – rovnováha v nerovnovážném světě s Danou

### **SOBOTA**

8:00 – 9:00 LIVE lekce – ranní probuzení s Luckou

15:30 – 17:00 LIVE povídání o ajurvédě v období podzimu s Luckou

17:30 – 18:30 LIVE lekce – posílení imunity s Danou

## **NEDĚLE**

8:00 – 9:00 LIVE lekce – trochu kreativnější vinyasa s Danou

17:30 – 18:30 LIVE lekce s Luckou

Živé lekce budou po odvysílání uloženy ve skupině, tedy pokud je v daný čas nestihnete, můžete si podle nich zacvičit kdykoli během víkendu.

Přesný program s bližšími informacemi rádi zašleme zájemcům na vyžádání.

### **Zajímá Vás víc?**

Náš online jóga víkend bude probíhat na Facebooku v uzavřené skupině, která bude vytvořena speciálně pro tento termín.

Jak se do skupiny přidat? Stačí kliknout na tento odkaz a požádat o členství – [www.facebook.com/groups/onlinejogavikend/](https://www.facebook.com/groups/onlinejogavikend/)

Po uhrazení poplatku Vám bude schválen přístup do skupiny, která bude otevřena v pátek 6. 11. od 12. hodiny a společné víkendové jógování může začít!

**Pro více informací nás prosím kontaktujte prostřednictvím formuláře zde na webu nebo na:**

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

**nebo na 702 047 307**

**a zašleme Vám podrobnosti k účasti.**

# Ceník

---

**CENA: 1.490 Kč / osoba**

**Cena zahrnuje:**

- 5 hodin online živých jóga lekcí
- 4 předtočené videa
- 2 hodiny povídání o ajurvédě
- dechová cvičení
- meditace
- interaktivní úkoly
- rozvoj kreativity
- recepty na zdravé pokrmy

V případě zájmu o rezervaci online jóga pobytu prosím proved'te rezervaci ve formuláři tady na webu nebo nás kontaktujte.

**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 LEKTORKÁCH JÓGY: DANA BEIEROVÁ A LUCIE MARTINOVÁ



### **Dana Beierová – lektorka vinyasa flow a slow flow jógy.**

Dana se józe věnuje přes 17 let. Ve svých lekcích propojuje dynamickou vinyasu s prvky terapie, soustředí se na sladění dechu s pohybem, nalézání vnitřního klidu a ukotvení se v přítomném okamžiku. Lekce mohou být silné i jemné, fyzicky náročné i odpočinkové, podle potřeby a záměru praktikujících. Jsou určeny pro všechny – ať dlouhodobě praktikující, tak úplné začátečníky. Díky svým bohatým zkušenostem vás provede lekcí s lehkostí a přiměřeností. Jejím záměrem je pomoci

svým studentům v sobě objevit vnitřní sílu a nadhled. Najít sám sebe.

Dana vystudovala učitelský kurz v USA pod vedením mezinárodně uznávaného učitele Maxe Stroma, který je dodnes pro ni velkou inspirací na podložce i v každodenním životě. Později studovala 300hodinový Svastha Yoga Therapy Program s Ganeshem Mohanem. Lektorování se věnuje více jak 10 let a od roku 2013 vede Jóga studio Poděbrady.



---

**Lucie Martinová**



“Jóga je pro mne nekonečnou cestou poznání. Stala se nedílnou součástí mého života, takovou pevnou základnou, která podporuje vše, co se v mém životě děje. Jóga mi pomáhá cítit se lépe ve svém těle, mít se ráda taková, jaká jsem. Budovat vnitřní sílu bez urputnosti, pěstovat flexibilitu nejen těla, ale především mysli. Být otevřená různým možnostem, odlišným pohledům na věc, nesoudit druhé, ani sebe. Učí mě znát a respektovat své limity, být k sobě laskavá a více rozumět vrtochům mé mysli. Tělo, duše i mysl jsou spojené nádoby, proto je třeba pečovat o všechny současně. Jen tak můžeme vnitřně růst. Jóga i ájurvéda mi ukazují cestu, jak žít harmonicky a v souladu se sebou i s přírodou, jak být více tady a teď na místo toulání se v minulosti nebo v budoucnosti. Jsem opravdu šťastná, že mohu díky józe poznávat sebe a tak i celý svět, že mohu prostřednictvím svých lekcí sdílet obrovskou moudrost jógy i ájurvédy s ostatními a dělat tak náš svět o trochu krásnějším.”







**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)