

# SUMMER YOGA VÍKEND V HOTELU K-TRIUMF – SRPEN s Juditou Berkovou



**cena 4.990 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 2 noci  
polopenze  
jóga program  
neomezené fitness a venkovní bazén  
1 hod wellness  
pronájem sálu na jógu  
pojištění CK proti úpadku

## CO VÁS ČEKÁ?

- ubytování v krásném hotelu v klidné oblasti s vlastním bazénem a výhledem na oboru, rybníček a lesy
- výborná polopenze (bufetové snídaně a servírované večeře o 3 chodech – polévka, hlavní chod a dezert)
- neomezené fitness, krásný venkovní bazén
- 1 hod wellness v ceně pobytu
- lekce jógy a meditace s Juditou Berkovou v proskleném salonku s nádherným výhledem do okolní přírody nebo v případě příznivého počasí cvičení venku
- velké množství možností, kam se vydat do okolí na výlety (hospital Kuks, přehrada Les Království, Safari Park Dvůr Králové nad Labem, lázně Velichovky)

## PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- pro všechny milovníky jógy, přírody, dobrého jídla a odpočinku
- pro osoby starší 16 let, muže, ženy, páry i známé i jednotlivce, kteří nemají s kým vyrazit (nabízíme i jednolůžkové pokoje, případně ubytování s další nahlášenou klientkou)

## POPIS UBYTOVÁNÍ

Ubytování zajištěno v hotelu K-Triumf ve východočeských Velichovkách, kde se nachází i tradiční lázeňské místo. Hotel je svým způsobem unikát – nabízí ubytování s výhledem na oboru, rybník a jezdecký areál a zároveň poskytuje skvělé zázemí pro pobyt spojený s wellness, fitness či další sportovní aktivity. Fitness je k dispozici neomezeně všem návštěvníkům.

Milovníci aktivního odpočinku mohou využít jízd na koni, tenisové haly, zahrát si squash, bowling, stolní tenis, karambol, šipky nebo stolní fotbal. Z venkovních aktivit se pak nabízí víceúčelové kurty na tenis, volejbal či nohejbal, kriket, petangue a hotel nabízí i možnost zapůjčení jízdních kol, protože i cyklostezek je v okolí mnoho! Po sportu si poté můžete odpočinout ve wellness, možnost relaxace ve whirlpool nebo sauně.

## JÓGA LEKCE

# JÓGA: NOVÉ ZAČÁTKY A JAK NECHAT STARÉ ZA SEBOU

**Skrze své tělo budeme pracovat s tématy:**

- Jak nechat staré za sebou
- Jak si nastavit svůj výchozí bod podle toho, co v hloubce chci
- Jak umět uvolnit kontrolu a začít si užívat života
- Jak být na sebe laskavá



Tento víkend je jako stvořený k rozloučení se se starými vzorci myšlení a starými vzorci toho, jak zacházím se svým tělem.

Nasajeme do sebe energii pozdního léta, uvolníme se až do “morku kostí” a do nově vytvořeného prostoru ve své mysli i ve svém těle nadechneme svá přání, aby byl náš pozdím, zima a nebo zkrátka celý život plný důvěry a vědomí toho, že vše je možné a že se mi sny mohou plnit lehce a s radostí.

**Harmonogram:**

17:30-19:30 Pátek – Večerní jóga 60 minut a Oshova aktivní meditace 60 min (pouštění starého) (dohromady 2 hodiny praxe)

7:00-8:00 Sobota – Ranní jógové probuzení 60 min (Nový start, uvolňování do toho, co je teď a nastavování nového výchozího bodu)

17:30-19:30 Večerní jógová praxe a meditace (dohromady 90 min) v duchu: Co to znamená žít jako bojovník (hrdina a přítel, vira – bhadra)

7:00-8:00 Neděle: Ranní závěrečná jógová praxe a práce s myslí v duchu: Vše je možné, vše pracuje pro mě (60 minut)

Minimální počet účastníků: 12 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 os 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](http://www.VillasResorts.cz)

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

# Ceník

---

**CENA: 4.990 Kč / osoba / pobyt ve dvoulůžkovém pokoji typu Standard**

**Cena zahrnuje:** 2x ubytování se snídaní, večeře formou servírovaného menu (polévka+hlavní chod+dezert), jógový program s Juditou Berkovou (viz záložka Popis), 1h wellness, bazén a fitness zdarma neomezeně, pronájem Skleněného salonku na jógu

Minimální počet účastníků: 12 osob

Check-in: od 14 hod

Check-out: do 10 hod

**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 LEKTORCE JÓGY: JUDITA BERKOVÁ

Judita Berková je certifikovaná lektorka jógy. Jógu praktikuje od roku 2010 a od roku 2014 jí vyučuje. Učí jógu v Praze v malých a ve velkých skupinách, pořádá jógové zájezdy po celém světě, je autorkou jógových programů a navrhuje svoje vlastní jógové oblečení – JÓGOVÉ ŠATY. Prošla přes sólovou dráhu baletky a tanečnice, přes vyučování aerobiku v USA, až k józe, do které se bezhlavě zamilovala. Autorka jógového programu 10 DNÍ S JÓGOU, meditačního přístupu k ásanam v jógovém kurzu POSELSTVÍ ÁSAN, meditačního balíčku MEDITACE BOJOVNÍKA a TANEČNÍ MEDITACE 4 ARCHETYPŮ ŽENSTVÍ.

Spoluzakladatelka projektů La Que Sabe, který pořádá celodenní tančení a jógová setkání a podporuje ženy v přijetí vlastního těla a ženskosti. Judita spolupracuje na dalších projektech (Přirozená antikoncepce a vědomé milování a Cesta Extáze), které se zaměřují na moudrost těla a život plný radosti a lehkosti. Vede ženské kruhy, meditace a žije jógu každý den.





Moc se na Vás těším!

**Judita Berková**

YOGA LIFE HAPPY LIFE

POSELSTVÍ ÁSAN

10 DNÍ S JÓGOU

MEDITACE BOJOVNÍKA

**[www.yogalifehappylife.cz](http://www.yogalifehappylife.cz)**

[judita@yogalifehappylife.cz](mailto:judita@yogalifehappylife.cz)

jana@yogalifehappyllife.cz?

## JÓGOVÉ ŠATY

[www.milujemejogu.cz](http://www.milujemejogu.cz)













# LOVE Yoga









