

RELAXAČNÍ JÓGOVÝ POBYT V RESORTU SVATÁ KATEŘINA – září s Táňou Ametovou – OBSAZENO!!! (ČR04)



cena 4.800 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

snídaně for
2x ubytování ve dvo
volný vstup
volný vstup
park
shuttle bus
2x denně l
přednáška s Tá
pojištění CK





RELAXAČNÍ JÓGOVÝ POBYT V RESORTU SVATÁ KATEŘINA

s Táňou Ametovou

ANEB JAK ŽÍT SVŮJ ŽIVOT

Termín: 8. – 10. 9. 2017 (PA-NE 2 noci)

Zpomalte!

Zastavte se! Jste ve Svaté Kateřině, v krajině, kde harmonie našla své jméno. Žádná auta, ticho a klid, jenom šumění stromů vlnících se ve větru.

Zapomeňte na všední starosti, odpočiňte si! Ve chvílích klidu, kdy se člověk cítí odpočínutý a zrelaxovaný a opadne z něj každodenní stress, má najednou čas podívat se na svůj život a zhodnotit, zda je to opravdu to, co chce žít, zda skutečně žije svůj život.

Pojďte využít této příležitosti k odpočinku a nadhledu na sebe samé a svůj život. Pomůže nám v tom nádherné prostředí resortu Sv. Kateřina, relaxační a léčivá jóga, relaxace, meditace, úžasné wellness centrum, relaxační procedury, procházky lesem, báječné zdravé jídlo, čistý vzduch, pasivní i aktivní odpočinek a hlavně klid a prostor pro sebe samé. To vše nám zvýší energii a přinese radost do života.



Pojďte si s námi odpočinout od každodenního shonu.

Relaxační víkend s Táňou Ametovou plný jógy, wellness, procházek v přírodě a společného povídání.

PROGRAM POBYTU:

PÁTEK: od 14.00 hod příjezd, ubytování, wellness, procedury, procházky v přírodě
17.30 – 18.30 Hathajóga s relaxací 19.00 večeře 20.00 po večeři přednáška na
téma „JAK ŽÍT SVŮJ ŽIVOT ANEB JAK POZNÁM, ZDA SKUTEČNĚ ŽIJI SVŮJ
ŽIVOT A JAK NA TO“

SOBOTA: 8.00 – 9.00 Ranní jóga s relaxací po józe snídaně relax, wellness,
procedury, procházky oběd 17.00 – 18.30 Jin jóga hluboce relaxační a meditační
jógové cvičení na téma „Poznej sám sebe“ 19.00 večeře volný program

NEDĚLE: 7.30 – 8.30 Ranní vinyása jóga s pozdravy po józe snídaně ukončení
pobytu zájemci mohou zůstat – wellness, procedury, procházky

UBYTOVÁNÍ:

Velmi prostorné dvoulůžkové pokoje s koupelnou a šatnou. Pokoj je umístěn v hotelu Garnison, vzdáleném 70 m od hotelu sv. Kateřina. Je zařízen moderním vkusným nábytkem a velkými pohodlnými postelemi, které lze objednat ve variantě spojené (manželská postel) nebo ve variantě od sebe. Koupelna s WC má vlastní okno a je vybavena umyvadlem, sprchovým koutem a fénem. Samozřejmě jsou župany a froté trepky. Z pokoje je výhled na kostelík Svaté Kateřiny a do lesa.

STRAVOVÁNÍ:

Snídaně formou bufetu v ceně pobytu. Přes obědy a večeře probíhá stravování ala carte v restauraci Voda. Možnost stravování také v Café Orangeria.

WELLNESS A FITNESS:

Darujte svému tělu péči, kterou si zaslouží.

Sauna a pára jsou dokonalými očistnými lázněmi, kterými prozáříte den plný odpočinku.

Okuste kateřinskou finskou a aromatickou saunu, solnou nebo bylinnou lázeň a pochopíte. V rámci pobytu také volný vstup do fitness.

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:

Cestovní kancelář Villas&Resorts

www.villasresorts.cz

info@villasresorts.cz 777 497 781

Táňa Ametová

www.jogajoy.cz www.tatana-ametova.cz

info@jogajoy.cz 603 513 791

Ceník

CENA: 4.800 Kč / osoba / pobyt

Cena zahrnuje:

2x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji v hotelu Garnison, snídaně formou bufetu, volný vstup do wellness (finská sauna, aroma sauna, parní lázně, whirlpool, relaxační místnosti), volný vstup do fitness, bezplatný parking, bezplatný shuttle bus do resortu z parkingu, lekce jógy, relaxace a přednáška s Táňou Ametovou

Cena nezahrnuje:

půjčení Yoga bagu – 100 Kč / pobyt (blok, provaz, jóga matka pro ty, kdo nemají svou)

Sleva: 10% na masáže a procedury, 20% sleva na měření na přístroji Inbody a konzultaci s dietologem

V případě zájmu o rezervaci nebo v případě jakýchkoliv dotazů nás neváhejte kontaktovat:

Cestovní kancelář Villas&Resorts

www.villasresorts.cz

info@villasresorts.cz 777 497 781

Táňa Ametová

áwww.jogajoy.cz www.tatana-ametova.cz

info@jogajoy.cz 603 513 791



Jóga

O NAŠÍ LEKTORCE JÓGY – Táňa Ametová:



Dobrý den,

jmenuji se Táňa Ametová a svůj život jsem zasvětila svému osobnímu a duchovnímu rozvoji. Mým cílem je být šťastná a spokojená. To jak bude u toho vypadat můj život není až tak důležité, důležité je, jak se budu cítit já.

Na svých lekcích jógy (vyučuji klidnou i dynamickou jógu) předávám lidem klid, pomáhám jim, aby se dostali do sebe, zvnitřnili se, aby mohli začít naslouchat sami sobě, svému vnitřnímu vedení, které je již bude samo vést.

Na lekcích se učíme dýchat, pracovat se svou energií, cvičíme jógové ásany, relaxujeme, meditujeme a hodně si i povídáme. Při individuálních sezeních, cvičeních se zaměřuji přímo na potřeby klienta, někoho bolí záda, uvolňujeme a posilujeme záda, jiní se chtějí povznést ve svém duchovním vývoji.

Má terapeutická praxe je zaměřena na odhalování našich skrytých programů ega,

která nás totálně ovládají a manipulují. A tím nás tak činí nesvobodnými v našich životech a to ve všech úrovních, ve vztazích, v zaměstnání, v rodině ... Baví mne inspirovat a povznášet druhé, pokud oni sami o to stojí.