

JARNÍ JÓGA VÍKEND na Kuksu – květen 2021 s Martinou Masopustovou



cena 2.740 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

jógový program s Martinou Masopustovou
vstup do zámeckých zahrad
vstup do bylinkové zahrady
pojištění CK proti úpadku

CO VÁS ČEKÁ?

- ubytování v nově rekonstruovaném zámeckém prostředí hospitálu Kuks
- lekce jógy s Martinou Masopustovou
- spoustu možností kam se vydat na výlet

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- pro všechny milovníky jógy, architektury a odpočinku
- pro ty, kteří mají chuť na sobě pracovat a prohloubit své znalosti nejen v józe
- pro osoby starší 16 let, muže, ženy, páry i známé i jednotlivce, kteří nemají s kým vyrazit

JÓGA LEKCE

Jógu budeme praktikovat 2x denně, budeme meditovat, budeme si užívat sami sebe, vnímat své tělo a pocity, najdeme možná cesty, jak sami sebe léčit.

„...začneme se soustředit na svůj dech, prohloubíme ho, uvědomíme si své tělo a pak jej pomalu rozpohybujeme... nakonec na nás čeká relaxace, při které možná odpluje naše mysl do sebeléčivých vod anebo jiných vesmírů ...

Lekce probíhají v sálech a učebnách v jižním, dříve hospodářském, křídle hospitálu (výběr sálu dle kapacity skupin).

V patře nad tímto sálem byl zbudován tzv. badatelsko-depozitní blok, kde našly své místo umělecké sbírky hospitálu a zdejší historická knihovna. Prostory jsou přístupné zainteresované veřejnosti k prostudování knih především z období 18. a 19. století.

POPIS UBYTOVÁNÍ

Ubytování probíhá v nově zrekonstruovaných prostorách Hospitálu Kuks. K dispozici máme dvoulůžkové pokoje (bez možnosti přistýlek) s vlastním sociálním zařízením. Dva pokoje jsou k dispozici imobilním účastníkům. V místě se nachází také kuchyňka (mikrovlnná trouba, dva elektrické vařiče, varná konvice, lednice), která Vám bude po celou dobu k dispozici v případě, že byste měli zájem si zajistit

stravování po vlastní ose, příp. si připravit čaj apod. v průběhu dne.

STRAVOVÁNÍ

Stravování není zahrnuto v ceně pobytu. Snídaně mohou v případě zájmu probíhat v restauraci vedle hospitálu (informace budou upřesněny).

Na obědy a večeři je možné si zajít do Hospody na Sýpce vedle hospitálu:

<https://www.hospodanasypce.cz>



HOSPODA NA ŠÝPCE

Případně do restaurace Baroque, která se nachází cca 350 metrů pod hospitálem:

https://www.baroque.cz/misto_s_chuti/



Cca 600 metrů od Hospitálu Kuks se pak nachází kavárna LoriCafe, kde uspokojíte chuť na skvělou kávu nebo něco sladkého.

<http://loricafe.cz>



A pro milovníky ledového osvěžení je tu Lavender Kuks, který v sezoně nabízí výběr té nejlepší zmrzliny, kterou jsme v okolí ochutnali. A kávu k tomu. Můžete si ji vychutnat u levandulového políčka nebo si sednout do bylinkové zahrady hospitálu.



V případě zájmu je pak účastníkům k dispozici kuchyňka, pokud by si chtěli stravování zajistit po vlastní ose.

Minimální počet účastníků: 13 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.

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: 2 740 Kč / osoba / pobyt ve dvoulůžkovém pokoji

Cena zahrnuje: 2x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji s vlastním sociálním zařízením, jógový program s Martinou Masopustovou (viz záložka Popis), sál na cvičení, využití kuchyňky, pojištění CK proti úpadku

Možnost příplatku za jednolůžkový pokoj – příplatek 750 Kč / osoba / víkend.

Minimální počet účastníků: 13 osob

Pro rezervaci se hradí celková částka pobytu.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: MARTINA MASOPUSTOVÁ

Jógu praktikuji od roku 2006. Jsem absolventkou kurzu Ashtanga Vinjása s Doronem Hanochem při Domu jógy Anděl. Dále jsem navštěvovala přednášky a semináře v programu Jóga a jógová terapie na FTVS UK Praha. Velmi mě zaujala lektorka Lenka Oravcová, která přednáší na seminářích pro lektory o základních principech pohybu, a uvádí je do praxe pro mě velice zajímavým způsobem. Je to takový návrat k naší „miminkovské pohybové paměti“. Baví mě se stále vzdělávat, směřuji k jin józe ve spojení s meditacemi.

Kdybych měla nazvat styl jógy, který praktikuji... byla by to hatha jóga s prvky ashtanga vinjásy. Tedy pro laiky: jemné cvičení s dynamičtějšími prvky, delší výdrže v pozicích, zaměření na dech, sebevnímání a prožívání. Propojení těla, duše a mysli.

Jógu budeme praktikovat 2x denně, budeme medитovat, budeme si užívat sami sebe, vnímat své tělo a pocity, najdeme možná cesty, jak sami sebe léčit.

„...začneme se soustředit na svůj dech, prohloubíme ho, uvědomíme si své tělo a pak jej pomalu rozpohybujeme... nakonec na nás čeká relaxace, při které možná odpluje naše mysl do sebeléčivých vod anebo jiných vesmírů ...“





