

JARNÍ JÓGA VÍKEND V JIZERKÁCH – duben 2021 s Juditou Berkovou



cena 5.700 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

luxusní ubytování na 2 noci
polopenze
jógový program s Juditou Berkovou
workshop s PhDr. Eliškou Berkovou (Master Management Trainer & Coach)
wellness (vnitřní nerezový bazén 35m², finská sauna, pára, whirlpool, relaxační
místnost, sluneční terasa)
sál na cvičení
pojištění CK proti úpadku

Oslavme den čarodejnic a první máj společně s jógou pod vedením Judity Berkové v krásné přírodě Jizerských hor. Zázemí nám poskytne Montanie resort, který je prvním jizerskohorským resortem a Vám navodí pocit jako byste byli v Alpách. Vůni lesa a dřeva si budete užívat nejen venku, ale i v krásných horských pokojích s výhledem na přehradní nádrž Souš. Montanie Resort je členem Amazing Places, což samo o sobě vypovídá o vysoké kvalitě!

CO VÁS ČEKÁ?

- pobyt v horské přírodě
- jarní načerpání energie
- luxusní ubytování
- praxe jógy s Juditou Berkovou
- 90 min workshop s PhDr. Eliškou Berkovou (Master Management Trainer & Coach)
- možnost wellness

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- pro všechny milovníky jógy i krásné přírody
- pro začátečníky i pokročilé v józe
- pro ty, kteří mají chuť prohloubit svou praxi jógy
- pro osoby starší 16 let, muže, ženy, páry i známé i jednotlivce, kteří nemají s kým vyrazit

JÓGA LEKCE

TÉMA: Sebevědomí a narovnanost v těle i v životě: jóga, meditace, pránájáma a seberozvojový workshop

Existují rozhodnutí, která bychom možná v minulosti neudělali, pokud bychom si byli vědomi své hodnoty. Existují pocity, které bychom nyní možná neměli, pokud bychom si byli vědomi své hodnoty. SEBEVĚDOMÍ není arogance. Je to naše přirozenost. Být si vědom sám sebe, své síly, své jedinečnosti a důležitosti vlastních myšlenek je naše poslání.

Celý víkend na magickém zámku Kuks se budeme věnovat VĚDOMÍ SAMA SEBE jako té nejvzácnější bytosti. Vztah k sobě, ke svým myšlenkám, ke svému tělu je primární vztah. Dokud budeme tady, nezbovíme se ho :-). Necht' je tento vztah narovnaný a necht' jsou naše rozhodnutí v souladu s našimi nejodvážnějšími sny.

Program:

● Pátek 30. 4.

18:00 – 19:00 Večerní jóga

Téma: Přítomnost v těle – základ

● Sobota 1. 5.

8:00 – 9:00 – Ranní jóga

Téma: Kde hledám lásku? Praxe obratu dovnitř a praxe pružnosti jako vlídnosti vůči sobě

10:30 – 12:00 Dopolnední workshop

WELLNESS MYSLI

Sebepoznávací zážitkový workshop navazující na jógovou praxi s Juditou

Téma: Vědomí přítomnosti, vědomí sebe, vědomí vnitřní narovnanosti

Obsah: inventura mého vnitřního světa

kdo jsem, jaké jsou mé tužby, sny, emoce

sebe přijetí, které osvobozuje a dává sílu a odvahu

sebe přijetí, které dovoluje opustit své staré zažité stereotypy, které už nejsou pro mě užitečné

18:00 – 20:00 Večerní jóga

Téma: Žít jako bojovník – hrdina a přítel, narovnanost v těle a oshova aktivní meditace

● Neděle 2. 5.

8:00 – 9:00 Ranní jóga

Téma: Je tady něco, co nás nadnáší, praxe vnitřní síly

Minimální počet účastníků: 15 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.

POPIS UBYTOVÁNÍ

Fantastické ultra luxusní horské ubytování v pokojích a apartmánech, které nemá v Jizerskách srovnání. Bezkonkurenční lesní areál resortu při přehradní nádrži Souš. Ideální výchozí bod k cyklo i pěší turistice do celých Jizerských hor, nástupní místo upravované běžkařské zimní stopy.

Z původního rekreačního zařízení státu Darré vznikl pře 10 lety hotel montanie. Svě stále hosty uchvacoval zejména bezprostředním kontaktem s jizerskohorskou přírodou, plnil svým jednoduchým uspořádáním a čistotou roli dobrého horského hotelu. Po deseti letech se nyní hotel mění v resort montanie. Renovací, opravami, údržbou a novou koncepcí designu se jako zázrakem bývalý průměrný hotel stává bezkonkurenčním horským resortem, který nabízí nejlepší ubytování a zázemí v Jizerských horách.

Veškeré stavby v resortu jsou příjemně rozptýleny v části areálu a podstatnou část areálu tvoří vzrostlý smrkový les, plynule přecházející do státních lesů. Jednotlivé ubytovací stavby mají kapacitu 2 až 12 pokojů nebo apartmánů, přičemž každý ubytovací objekt je svým uspořádáním jedinečný.

Vášní majitelů resortu je dřevo. Jako nezaměnitelný sjednocující prvek resortu je unikátní zevní dřevěný obklad obytných budov, ke kterému se využívá výlučně odpadní (palivové) dřevo z výroby trámů, hranolů a fošen. Dřevo najdete spolehlivě hned v několika podobách v každém pokoji či apartmánu. Nejenže máme dřevěná okna, naprostá většina pokojů má ušlechtilou podlahu z olejovaného dřeva, většina pokojů má část stěn obložené dřevěnými materiály. Z masivního dřeva jsou stoly, židle, lavice i solitérní dřevěné artefakty.

Důležité:

Vážení hosté, nacházíte se v srdci Jizerských hor uprostřed vzrostlých lesů a divoké přírody, berte prosím na vědomí, že pokrytí mobilního i datového signálu je u nás téměř nulové.

POKOJE

K dispozici jsou krásné dvoulůžkové pokoje nebo jednolůžkové pokoje (za příplatek) s moderním vybavením a výraznými prvky dřeva. V pokojích najdete především klid, pěkné výhledy na různé světové strany a široký výběr různých uspořádání pokojů. Všechny pokoje jsou vybaveny novými nadstandardně velikými lůžky 1x 2,1m se zdravotními matracemi, mají luxusní koupelny všechny vybavené skleněnými sprchovými kouty a bidety.

STRAVOVÁNÍ

Panoramatická restaurace je součástí resortu montanie ve výšce 777 m. n. m.

Pár metrů nad hladinou vodní nádrže Souš, na kterou je výhled ze všech oken. Panoramatická restaurace je luxusní večerní restaurace pro bydlící hosty z objektů A,B,F,G . V případě volné kapacity také po předchozí rezervaci pro ostatní hosty. Rustikální restaurace s barem a posezením u krbu (denní a veřejná restaurace) má celodenní provoz, podávají se zde snídaně hotelovým hostům a je otevřena po celý den nebydlícím hostům. V těsné blízkosti obou restaurací se nachází také vstup do hotelové vinárny, kde si můžete sami vybrat víno k večeři, posedět přímo ve vinárně, nebo se zúčastnit resortem pořádaných degustací.

Pro jógový pobyt jsme pro Vás připravili snídaně a večeře (polopenze), které máte v ceně pobytu. Je možné si vybrat mezi masitou a veganskou formou. Obědy je možné v případě zájmu zajišťovat v hotelové restauraci.

AKTIVITY

Jizerské hory jsou již vyhlášeným rájem pro pěší turistiku, jízdní kola, běžky (přímo před hotelem jedno z nástupišť na Jizerskou magistrálu, fotografování přírody, ale i pozorování zvěře včetně jelenů. I sjezdovému lyžování se můžete věnovat přímo v Desné, či nedalekém Harrachově. Přímo před hotelem je kvalitní v délce více než dvou km zcela hladká a Soušskou vodní nádrž obkreslující asfaltová komunikace využívaná in line bruslaři.

HORSKÁ CHATA SMĚDAVA – (německy Wittighaus) leží v nadmořské výšce 847 m u sezónně otevřené Smědavské silnice (následně Soušské silnice), která překonává hřeben Jizerských hor mezi Hejnicemi a osadou Souš u Soušské přehrady. Chata leží zhruba mezi vrcholy Jizera (1 122 m) a Plochým vrchem (939 m) v blízkosti Černých jezírek a rašelinišť Jizery.

Check in: od 14:00

Check out: do 10:00

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA: 5.700 Kč / osoba / pobyt

Cena zahrnuje: 2 noci ubytování ve dvoulůžkovém pokoji, polopenze, jógový program s Juditou Berkovou + 90 min. workshop s Eliškou Berkovou (viz záložka Popis), vstup do wellness (vnitřní nerezový bazén 35m², finská sauna, pára, whirlpool, relaxační místnost, sluneční terasa), pronájem sálu na cvičení, pojištění CK proti úpadku.

Cena při ubytování v jednolůžkovém pokoji = 7.200 Kč / osoba / pobyt

Minimální počet účastníků: 15 platících osob

Záloha nyní: 2500 Kč / osoba

Zaplacená záloha je nevratná.

Doplatek je splatný do 2 měsíců před začátkem pobytu, tj. do 28. 2. 2021

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvářková

www.VillasResorts.cz

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

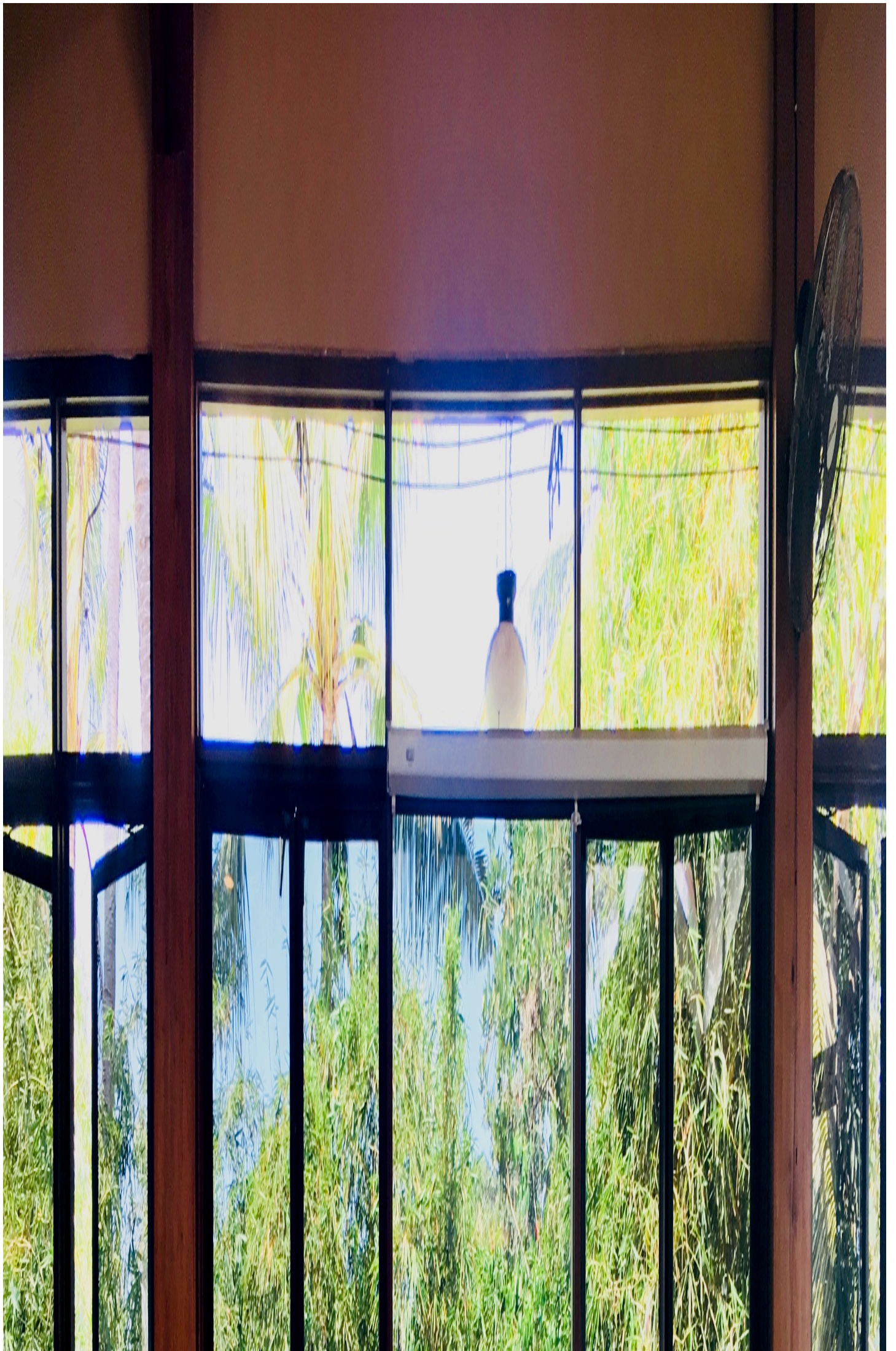
Jóga

O LEKTORECH: JUDITA BERKOVÁ & ELIŠKA BERKOVÁ

Lektorka: Judita Berková

- Autorka knihy Poselství ásan
- Jógová praxe od roku 2010
- Vyučuje jógu od roku 2014
- Instruktorské vzdělání (450 hodin)
- Vytvořila program Jóga pro neslyšící
- Pořádá jógové pobyty po celém světě
- Navrhuje vlastní jógové oblečení (jógové šaty)
- Od září 2018 tříleté studium UČITEL JÓGY PRVNÍ TŘÍDY = nejvyšší mezinárodní jógové oprávnění vydané Univerzitou Karlovou

Autorka knihy Poselství ásan. Jógu praktikuje od roku 2010 a od roku 2014 ji vyučuje. Učí jógu v Praze, pořádá jógové zájezdy po celém světě, je autorkou jógových programů a navrhuje svoje vlastní jógové oblečení – JÓGOVÉ ŠATY. Je autorkou knihy POSELSTVÍ ÁSAN, která vyšla v říjnu 2019. Dále je autorkou 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. Od září 2018 nastoupila tříleté studium UČITELE JÓGY PRVNÍ TŘÍDY, což je nejvyšší mezinárodní jógové oprávnění vydané Univerzitou Karlovou. Je spoluzakladatelkou projektů La Que Sabe, který pořádá celodenní tanečení a jógová setkání a podporuje ženy v přijetí vlastního těla a ženskosti. Judita spolupracuje na dalších projektech jako Přirozená antikoncepce, vědomé milování a Cesta Extáze, které se zaměřují na moudrost lidského těla.



Moc se na Vás těším!

Judita Berková

www.yogalifehappyllife.cz

judita@yogalifehappyllife.cz

jana@yogalifehappyllife.cz

JÓGOVÉ ŠATY

www.milujemejogu.cz







LOVE Yoga





Lektorka: PhDr. Eliška Berková



13 let zkušeností práce s lidmi jako kouč

Koučování vnímám jako **WELLNESS MYSLIJ** aneb jako možnost

1. dovolit si luxus schůzky sám/a se sebou
2. dovolit si inventuru své mysli
3. dovolit si „inventuru“ svého vnitřního světa – svých emocí, tužeb, představ, snů
4. vytvořit si svá jedinečná, na míru šitá řešení, tzn. svou ne-problémovou budoucnost
5. dovolit si změnit svůj život

19 let zkušeností práce s lidmi jako lektor (soft skills – rozvoj manažerských dovedností)

Hodnoty, které jsou pro mě důležité: důvěra, vzájemný respekt, autenticita.

Formální vzdělání

1. FF Univerzita Karlova v Praze – sociologie
2. UJEP v Ústí nad Labem – germanistika
3. Pražská psychoterapeutická fakulta

Další vzdělání

1. 2004–lektorská certifikace Leadership Grid®, Grid® International CZ, spol. s r.o.
2. 2005–sebezkušenostní výcvik individuálního systemického koučování (115 hodin-Expertní skupina Callisto)
3. 2009–sebezkušenostní výcvik skupinového systemického koučování (115 hodin -Expertní skupina Callisto)
4. 2012/2013–sebezkušenostní výcvik koučů prvního stupně ACP (96 hodin-ČNP Consulting)
5. 2015–lektorská certifikace Pro Management®