

# JÓGA V LÁZNÍCH PODĚBRADY – HOTEL CENTRAL PARK – KVĚTEN s Kateřinou Voňavkovou



**cena 4.990 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 2 noci  
snídaně  
jógový program  
sál na cvičení  
praxe s Kateřinou Voňavkovou

# **REZERVACE OTEVŘENÉ DO 22.4.2022**

**Hotel Central Park v centru Poděbrad.**

**Nový designový hotel v samém srdci poděbradské kolonády, nedaleko květinových hodin s vlastním spa centrem, restaurací s prvotřídní gastronomií a stylovou kavárnou.**

**Hotel svým klientům nabízí 25 pokojů a z toho téměř polovina disponuje plně vybaveným kuchyňským koutem, což přímo vybízí k propojení většího množství hostů či pobytových skupin. Hotel je vhodný nejen pro wellness a spa pobyty, ale i pro ty dlouhodobého nebo skupinového charakteru.**

**Nechte si dopřát individuální péči v oblasti fyzického i duševního zdraví. Jako nadstavbu hotel nabízí hostům péči se spřízněnou klinikou Crimed, která se nachází doslova pár kroků od hotelu.**



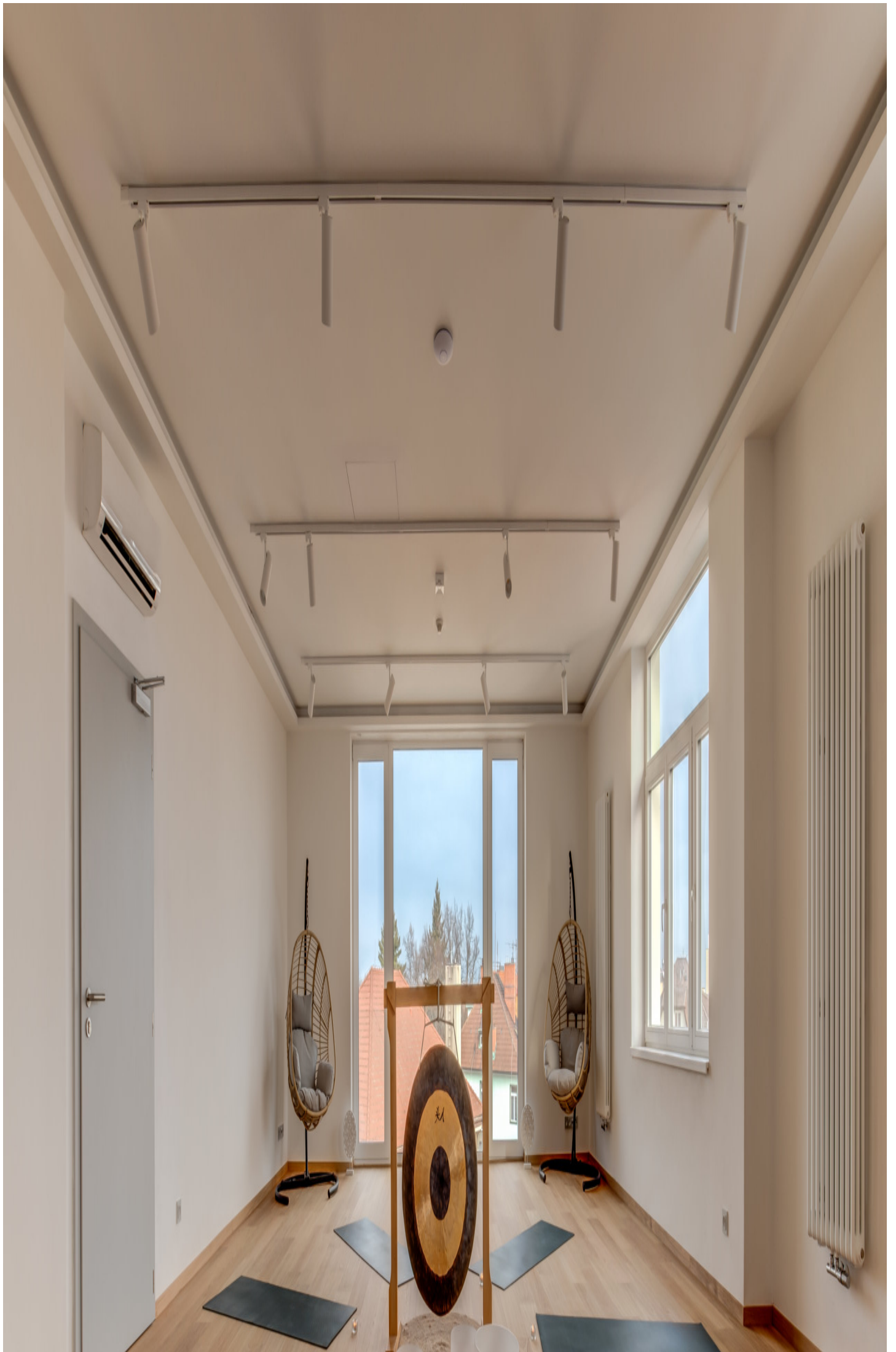


## CO VÁS ČEKÁ?

- jóga víkend v srdci Poděbrad
- načerpání energie
- krásné ubytování
- snídaně v ceně
- praxe jógy s Katkou Voňavkovou

## PRO KOHO JE JÓGA POBYT VHODNÝ?

- pro začátečníky i pokročilé v józe
- pro všechny, kdo si rád rozšíří obzory
- pro osoby starší 16 let, muže, ženy, páry i známé i jednotlivce, kteří nemají s kým vyrazit



## **PROGRAM**

Kateřina: "Poděbrady jsou na srdce a jsou mojí srdcovou záležitostí. Zvu vás tam, kde je lázeňský park oázou klidu a vy ho budete mít přímo na dlani. V Poděbradech a okolí je nespočet příležitostí k procházkám i sportovnímu vyžití podél Labe, třeba na kole i in-linech.

Pro toho, kdo raději poznává místo od kávy a dobrého jídla, je zde široký výběr možností k ochutnávání a relaxaci.

Program jógy podtrhne zážitek z lázeňského pobytu na kolonádě. Můžete se těšit na dynamičtější lekce ráno před snídaní a podvečerní pečující seance k regeneraci."

### **Pátek:**

18 – 19h relaxační jin jóga

### **Sobota:**

8 – 9h probuzení jógou

18 – 19h jin & jang jóga

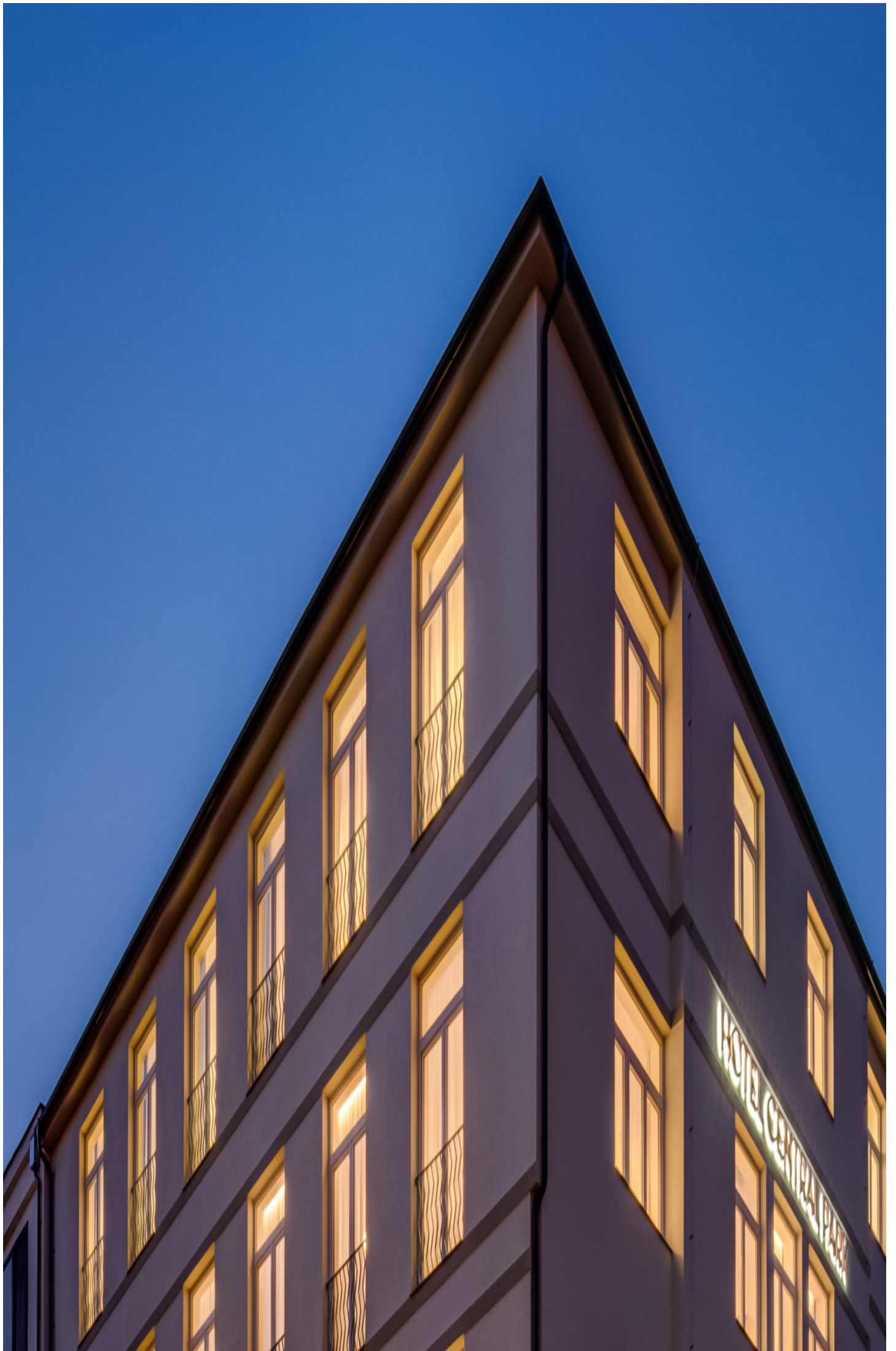
### **Neděle:**

8- 9h přivítání dne jógou

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

Od 2.1. 2022 je otevřen nový designový hotel Central Park. Hotel s vlastním wellness centrem se nachází v samém srdci poděbradské kolonády nedaleko květinových hodin. Naše wellness & beauty centrum Vás příjemně odpoutá od každodenních starostí a zaplaví Vaši duši vlnou relaxace. Široká nabídka masáží, zábalů, rituálů a beauty služeb, kterou postupně doplňujeme, Vám umožní najít to nejlepší pro Váš odpočinek. Smyslem naší práce je pracovat s celistvým tělem. V souladu s touto myšlenkou je Vašemu pobytu přizpůsobeno stravování v rámci zdravého životního stylu a vyváženého jídelníčku. K dispozici je pečlivě vybraný tým terapeutů, kteří patří ke zkušeným odborníkům wellness péče. V souvislosti s tímto přístupem rovněž pořádáme různé kurzy zaměřující se na seberozvoj, zdraví a duševní hygienu. Během pobytu je hostům k dispozici jógový a meditační sál s panoramatickým výhledem do parku.

- nový designový hotel s počtem 24 pokojů lokalizace v samém srdci Poděbrad na kolonádě nedaleko květinových hodin
- snaha o zachování tradice z roku 1928. Dr. Eremiáš zde měl soukromou kliniku pro své klienty a zároveň zde i bydlel, rádi bychom navázali individuální péčí o hosty a pečovali o jejich fyzickou i duševní stránku v rámci celostního zdraví
- hotel je vhodný pro krátkodobé i dlouhodobé pobyty (12 pokojů disponuje kuchyňskými kouty, některé pokoje lze propojit pro větší skupinu hostů)
- kromě našich vlastních procedur spolupracujeme také s rehabilitační klinikou CRIMED [www.crimed.cz](http://www.crimed.cz), jež se nachází doslova pár kroků od hotelu
- hotel disponuje vlastním wellness a restaurací
- pro korporátní klientelu je k dispozici školící prostor pro 40 osob
- vysokorychlostní internet optikou v celém hotelu zdarma
- areál hotelu disponuje celkovou kapacitou 19 parkovacích míst, rezervujte si předem Vaše místo na konkrétní SPZ
- provoz recepce pro hosty: 07:00 – 22:00 hod
- oficiální web [ZDE](#)

**POKOJE** Pro Váš pobyt jsme si připravili pokoje Superior. Pokoj Superior je pohodlně vybavený jednolůžkový nebo dvoulůžkový pokoj.

Vybavení pokoje minibar, trezor, TV, telefon, internet – optika, klimatizace, fén,



župan ( v rámci pobytového balíčku), pantofle, ručníky, toaletní potřeby, hotelová přírodní kosmetika, toaleta, koupelna se sprchou nebo vanou, šatní skříň, psací stůl, křesílka, set na přípravu čaje

Velikost pokoje: 18 – 20 m<sup>2</sup>

Typ postele: 1 manželská postel

Výhled do zahrady prvorepublikové vilky nebo na kolonádu do parku.

## **STRAVOVÁNÍ**

Zážitkové snídaně a kvalitní káva, denní bistro s kavárnou, večere formou vícechodového menu nebo exotického rautu.

Kdy nás můžete navštívit? snídaně – 7:00 – 10:00

## **WELLNESS**

Naše beauty & wellness centrum Vás příjemně odpoutá od každodenních starostí a zaplaví Vaši duši vlnou relaxace. Široká nabídka masáží, zábalů, rituálů a beauty služeb Vám umožní najít to nejlepší pro Váš odpočinek.

Smyslem naší práce je pracovat s celistvým tělem. V souladu s touto myšlenkou je Vašemu pobytu přizpůsobeno stravování v rámci zdravého životního stylu a vyváženého jídelníčku. K dispozici je pečlivě vybraný tým terapeutů, kteří patří ke zkušeným odborníkům wellness péče. V souvislosti s tímto přístupem rovněž pořádáme různé kurzy zaměřující se na seberozvoj, zdraví a duševní hygienu. Během pobytu je hostům k dispozici jógový a meditační sál s panoramatickým výhledem do parku.

## WELLNESS CENTRUM PRO HOTELOVÉ HOSTY

Navštivte naše wellness & masáže & beauty centrum, odpoutejte se od každodenních starostí a odplouvejte od nás na vlně relaxace...

### PROVOZNÍ DOBA WELLNESS CENTRA – REZERVACE PŘEDEM NUTNÁ

Pondělí – neděle: 8:00 – 22:00 hod.

Možné časy pro Vaši rezervaci: 8:00, 10:00, 12:00, 14:00, 16:00, 18:00, 20:00.

Cena za osobu 120 min – 350 Kč. V ceně vstupu na 2 hodiny mají hosté vždy župan (na pokoji), pantofle, ručník, saunovací prostěradlo a také drobné občerstvení v podobě pitného režimu (voda, sušené ovoce, oříšky). Prosíme o rezervaci Vašeho wellness času předem, abyste si v rámci pobytu užili maximální soukromí. Počet osob, pokud to není ucelená skupina, limitujeme počtem 6 osob.

### WELLNESS CENTRUM NABÍZÍ:

- prostornou finskou saunu se solným panelem/ bylinkovou saunu
- mentolovou nebo levandulovou parní lázeň
- ochlazovací bazének s ledovou vodou
- klidovou zónu s relaxační hudbou (lehátka)
- zónu s možností občerstvení (křesílka)
- sprchy

### MASÁŽE

Nechte se hýčkat a udělejte radost svému tělu i mysli.

#### Tradiční masáže

- Reflexologie plosky nohy – 450 Kč/25 min.
- Manupresura rukou – 450 Kč/25 min.
- Masáž lávovými kameny – 900 Kč/50 min.

- Masáž horkým sezamovým olejem (v zimě zahřívá) – 900 Kč/50 min.
- Masáž horkým kokosovým olejem (v létě ochlazuje) – 900 Kč/50 min.
- Aroma masáž (s éterickými oleji dle Vašeho rozpoložení) – 900 Kč/50 min

### Terapeutické masáže

- Lymfa
- Aurvéda

### TIPY NA VÝLET

Úhledné lázeňské město Poděbrady s řadou parků, cukráren, kaváren, pavilonů a pramenů, které v roce 2008 oslavilo 100 let od zahájení první lázeňské sezóny, si můžete prohlížet sami, s průvodcem i z vyhlídkového vláčku. V Polabském muzeu si prohlédnete model první automatické plnírny lahví, do nichž se stáčí slavná minerálka Poděbradka. Zajímavé může být srovnání chutí přírodní a upravené Poděbradky – stačí se vyzbrojit kalíškem a vypravit se k jednotlivým pramenům!

Ve jménech poděbradských minerálních pramenů, které vesměs mají teplotu kolem čtrnácti stupňů a obsahují hodně železa, objevíte řadu osobností. Ten nejznámější (pramen Hohenlohe, zvaný též Zámecký) najdete v hradním příkopu, další jsou v kryté kolonádě u vodotrysků (pramen profesora Libenského, pramen Bočka z Kunštátu), v altánku proti nádraží (Trnkův pramen), na Riegrově náměstí (Riegrův pramen), nedaleko kostela Povýšení svatého Kříže (Svatojánský pramen) či za nádražím (Žižkův pramen).

**S dětmi se zajděte podívat na** dětský orloj u vstupu na kolonádu z náměstí Krále Jiřího, který pro Poděbrady navrhla výtvarnice Lucie Seifertová, milovníci českého skla se mohou vypravit na exkurzi do poděbradské sklárny Crystal Bohemia. Horké letní dny využijte ke koupání v poděbradském Jezeře, anebo se vydejte na výlet po cyklistické a in-line stezce do Nymburka. Cesta opačným směrem vás dovede k hradišti v Libici nad Cidlinou, obestřenému krvavou legendou o vyvraždění rodu Slavníkovců. Chcete si užít vyhlídkovou plavbu, pohodu na palubě nebo výhled do Polabské nížiny? Nalod'te se v Poděbradech na loď Král Jiří a vydejte se Polabím

po Labi..

Check in: 14:00 hodin

Check out: 11:00 hodin

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](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)

...



# Ceník

---

**CENA: 4.990 Kč / osoba / pobyt**

Sleva pro necvičící: 4.490Kč / pobyt

**Cena zahrnuje:** 2 noci ubytování ve dvoulůžkovém pokoji, snídaní, jógový program (viz záložka Popis), pronájem sálu na cvičení.

Příplatek za ubytování v jednolůžkovém pokoji + 2.220 Kč / osoba / pobyt

Cena při ubytování na třílůžkovém pokoji: 4.880 Kč / osoba / pobyt

Minimální počet účastníků: 10 platících osob

**Pro závaznou rezervaci se hradí celková částka.**

Zaplacená částka je v případě storna ze strany klienta nevratná. Pobyt je možné převést na náhradníka.

Parking je možný před hotelem nebo ve dvoře za poplatek 150 Kč/ vůz nebo případně klienti mohou parkovat ZDARMA ve větší vzdálenosti od hotelu v blízkosti nádraží ulice Proftova cca 7 min pěšky.

**Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvárková**

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

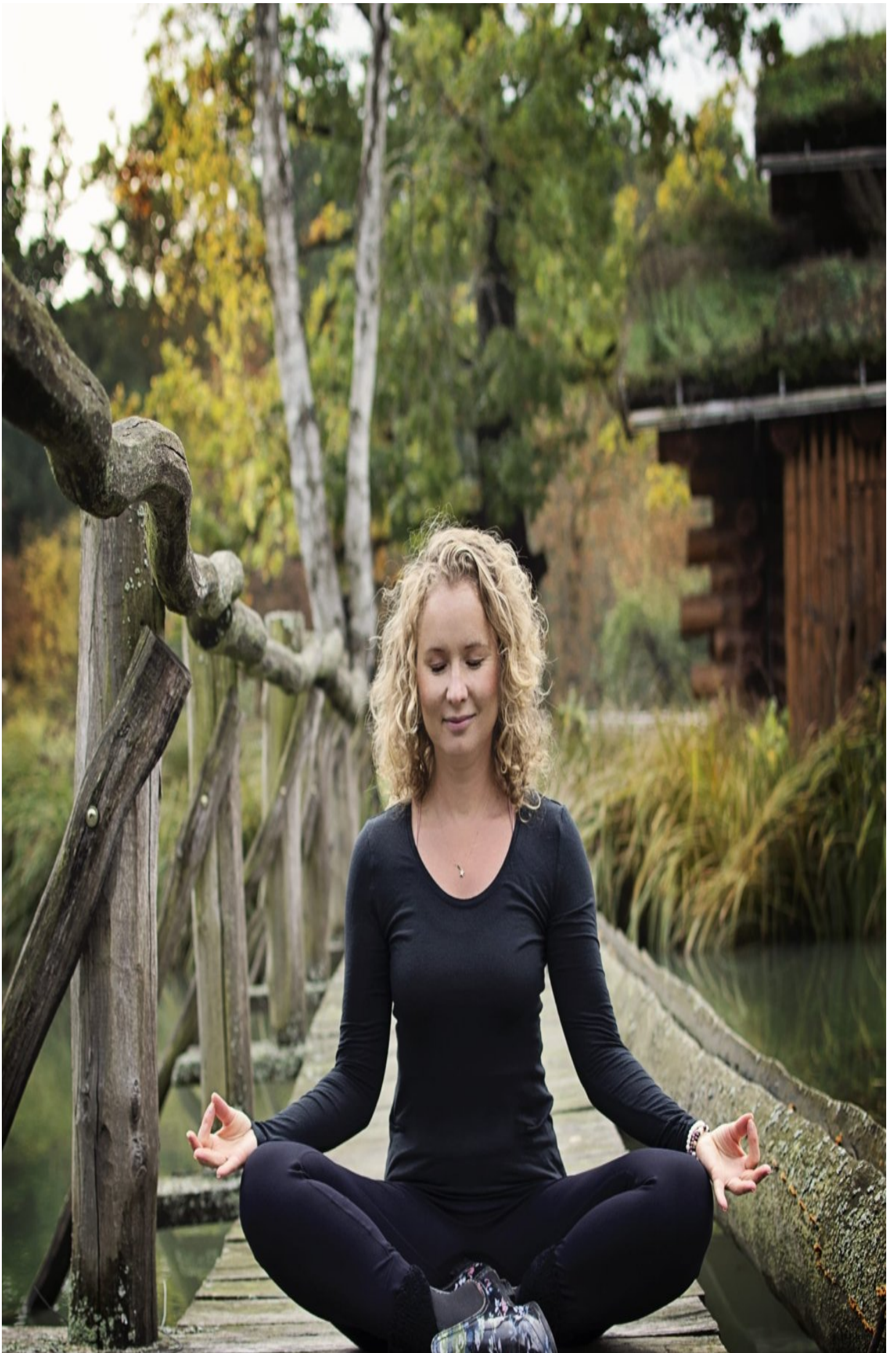
tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

# Jóga

---

O LEKTORCE JÓGY: KATEŘINA VOŇAVKOVÁ



Své lekce složené z meditace, pranájámy, ásan a relaxace Káťa vede intuitivně s ohledem na denní dobu, vnitřní rozpoložení a fyzickou kondici klientů. Její jógovou cestu velkou měrou ovlivnilo dlouhodobé poznávání Asie, které ji kromě osobního vývoje prohloubilo praxi v meditačních technikách získaných v několika meditačních centrech. Stejně jako v životě se i v učení jógy inspiruje vlastním nitrem v propojení s vnějším světem.