

# JÓGA VÍKEND V AREÁLU MONÍNEC – ZÁŘÍ 2022 s Petrou Pikkelovou



**cena 5.160 Kč /osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 2 noci  
polopenze  
jógový program  
1h bazén + vířivka  
sál na cvičení





**Hotel Monínek\*\*\* leží na Javorové skále 80 km jižně od Prahy nedaleko města Sedlec-Prčice. Je nejvyšším bodem v ose Praha – Šumava ve výšce 723 m n. m. Z hotelu je krásný výhled na krajinu Českého Meránu a České Sibiře.**

## **CO VÁS ČEKÁ?**

- jóga víkend v areálu Monínek
- načerpání energie
- krásné ubytování
- polopenze v ceně
- praxe jógy s Petrou Pikkelovou
- 1h bazén + vířivka

## **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

## **JÓGA LEKCE**

Petra: “Na svých pobytech učím dynamičtější vinyasu, při které kladu důraz na spojení dechu s pohybem a to vše za doprovodu hudby, která jen umocňuje radost a prožitek při jógových ásanách. S pomocí hudby, zpěvu manter, meditace a vědomého dýchání – začneme postupně seřazovat tělo, duši a vědomí a tím vytvoříme vnitřní cestu k uzdravení a posílení. Některé dny místo lekce zařadím asánový workshop a nebo klidnou yinovou praxi.”

pátek: večerní jóga 90 min

sobota: ranní jóga 90 min

sobota: večerní jóga 90 min

neděle: ranní jóga 90 min

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 instruktora jógy v případech, kdy se z vážných důvodů instruktor jógy nemůže pobytu zúčastnit.*

## **POPIS UBYTOVÁNÍ**

V hotelu je 84 lůžek. Hosté mohou využít wellness, restauraci s terasou, konferenční sál a salonek. Za hotelem je prostorné parkoviště. Od roku 2019 jsou atraktivní součástí hotelu Terasy Monínek s venkovním bazénem, dětským hřištěm a Café barem. Hotel nabízí komfort i pohodu uprostřed přírody a je vhodný pro relaxaci, soukromé akce i uspořádání firemních akcí, seminářů a konferencí.

## **POKOJE**

Pro jógový víkend máme v rezervaci dvoulůžkové pokoje.

- Bezplatný internet ve všech prostorách areálu
- Parkování v bezprostřední blízkosti hotelu

Hotel disponujeme několika pokoji s velkorysou terasou a úchvatnou vyhlídkou do krajiny. Další pokoje mají severní směřování oken s výhledem do údolí, na jižní straně jsou pokoje směřovány do klidného lesa.

## **WELLNESS**

V ceně pobytu je 1 hodina bazénu + výřivky. Sauny a ostatní služby je možné si uhradit na recepci. Vše si můžete užít za současného bezkonkurečního výhledu na zelenou nebo naopak zasněženou scenérii Českého Meránu.

Byla by velká škoda, kdybyste promeškali tuto uklidňující proceduru!

## **STRAVOVÁNÍ**

Restaurace nabízí tradiční česká jídla i speciality pro mlsné jazýčky. Snažíme se používat místní suroviny, vylučujeme polotovary, dochucovadla a instantní náhražky. Při vytváření jídelníčků vycházíme z toho, že se nacházíme v lesích, takže v našich jídlech najdete houby, borůvky a další lesní plody. Na podzim a v zimě zařazujeme zvěřinové maso. Možnost masité i nemasité varianty.

## **TERASY MONÍNEC**

Od roku 2019 je součástí areálu také kaskádovitá platforma nazývaná Terasy Moníneček. Nachází se přímo pod hotelem a její součástí je: Café Bar, navazující na hotelovou restauraci, vyhřívaný bazén a dětské hřiště.

Ve dvou úrovních najdete na hřišti houpačky, klouzačku s lezeckou stěnou, samostatnou lezeckou stěnu, dvě prolézačky, dvě houpadla, pískoviště i skákacího panáka.

## AKTIVNÍ ODPOČINEK V OKOLÍ HOTELU

Hotel nabízí uzamykatelné skříňky ke každému pokoji, kde je možné uschovat lyžařské vybavení. V sousední depandanci Nová Javorka je pro hotelové hosty k dispozici také půjčovna. Přímo pod hotelem naleznete hotelovou sjezdovku pro začínající lyžaře. Hlavní sjezdovka je zhruba 100 m chůze od hotelové recepcce.

V létě si můžete zahrát tenis, nohejbal či volejbal na dvou multi-sportovních antukových kurtech, které se nacházejí hned kousíček pod hotelem.

Check in: od 15:00

Check out: do 10:30

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: 5.160 Kč / osoba / pobyt**

**Cena zahrnuje:** 2 noci ubytování ve dvoulůžkovém pokoji, polopenze, jógový program (viz záložka Popis), wellness 1h v ceně, pronájem sálu na cvičení.

**Cena při ubytování v jednolůžkovém pokoji = 5.960 Kč / osoba / pobyt**

**Cena za necvičící osobu: 4.160 Kč / osoba / pobyt**

Minimální počet účastníků: 12 platících osob

**Pro závaznou rezervaci se hradí záloha 2 500 Kč / os.**

Doplatek do 2 měsíců před odjezdem – do 29.7.2022, budeme posílat doplňkové faktury.

**Poté se pro rezervaci hradí celková částka pobytu.**

**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: Petra Pikkelová



Joga si mě objevila v roce 2002 v New Yorku. Po první Jivamukti hodině jsem srolovala podložku a věděla jsem, že se stalo něco velikého. Stala jsem se součástí

něčeho co mě bytostně i spiritualně převyšuje, něčeho čehož jsme součástí všichni, aniž bychom si to uvědomovali. Životní láska nebo láska na několik životů. Od této chvíle se změnil můj život, protože se změnil můj pohled na něj. Před jógou stojím nahá, skromná a vděčná. Vděčná všem minulým, současným i budoucím učitelům jógy. Jógy jako jedním z filozofických směrů.

Věřím, že skrze praktikování jógových ásán můžeme změnit pohled nejen na naše těla a myšlení, ale hlavně na svět ve kterém žijeme. Můžeme změnit naše denní vnímání a tím i konání. Konání, které se stává vůči všemu a všem kolem nás soucitnější, jemnější, hlubší a zřetelnější.

Na svých hodinách učím dynamičtější vinyasu (vinjásu), při které kladu důraz na spojení dechu s pohybem a to vše za doprovodu hudby, která jen umocňuje radost a prožitek při jógových ásanách. S pomocí hudby, zpěvu manter, meditace a vědomého dýchání – začneme postupně seřazovat tělo, duši a vědomí a tím vytvoříme vnitřní cestu k uzdravení a posílení. Při svých hodinách chci hlavně rozdávat radost a lásku kterou jóga přináší mě.

Jsem vděčná svým učitelům Sharon Ji a Davidu Ji za vytvoření Jivamukti Yogy metody, díky které se moje vnímání světa stalo zřetelnější a radostnější..

Jsem certifikovanou lektorkou Jivamukti Yogy a West Boston Vinyasa Yogy.

### **Kontakt na lektorku:**

Petra Pikkelová

petrapik@gmail.com

+420 777 012 876

<http://urbanyoga.cz>











