

JÓGA VÍKEND v centru YOUR PEOPLE s Tomášem Helbigem – prosinec 2020



cena 4.950 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 2 noci
plná penze
jógový program s Tomášem Helbigem
pronájem prostoru na cvičení
pojištění CK proti úpadku

Shánění vánočních dárků a příprava v práci na konec roku bývá někdy vysilující.

Dopřejte si proto čas sami pro sebe ve výjimečném prostoru, který jsme pro Vás objevili a kam bychom Vás rádi pozvali na jógový víkend, který pořádně ve spolupráci s lektorem Tomášem Helbigem.

Lekce jógy, zdravé a chutné jídlo, možnost vypnout a odpočívat u krbu, případně zregenerovat při některé z nabízených masáží.

CO VÁS ČEKÁ?

- předvánoční jóga víkend
- zázemí Centra zdravého životního stylu Your People
- plná penze v ceně (snídaně formou bufetu, oběd a lehká večeře)
- lekce jógy s Tomášem Helbigem
- možnost objednání masáží – nabídka [ZDE](#).

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- pro všechny, kteří chtějí před vánočními svátky načerpat energii a dopřát si čas pro sebe
- 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
- pobyt je určen pouze pro dospělé osoby

JÓGA LEKCE

- Páteční vinyasa (rozproudění energie & úsměv) 75 min, poté společná večeře
- Sobotní ranní pránájáma a krije (očista dýchacího ústrojí a mysli) 8.00 – 8.45, poté společná snídaně
- Sobotní dopolední lekce jógy (zaměřená na střeva a očistu těla) 11.30 – 13.00

Oběd, Výlet & odpočinek & nabírání sil

- Sobotní večerní restorativní jóga s jóga nidrou 100 min (klid & regenerace) 17.00 – 18.40, poté společná večeře
- Nedělní pránájáma a krije s lekcí jógy 8.00 – 9.30, poté společný brunch

Minimální počet účastníků: 12 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. Změny v programu lekcí ze strany lektora jsou vyhrazeny.

POPIS UBYTOVÁNÍ

Centrum Your People vzniklo se záměrem poskytnutí prostoru pro zdravý životní styl. Máme za cíl vytvořit místo, kam můžete přijít odpočívat a účastnit se akcí, lekcí, workshopů, přednášek a retreatů, které pečují o vaše tělo i ducha. Proto jsme kromě otevřených lekcí pro vás připravili o naší kavárnu s čajovým a vinným barem a pečujeme o naši velkou zahradu, kde pro vás pěstujeme bylinky do domácích limonád, a kde si můžete po těžkém dni odpočinout pod stíny stromů. Přijďte s námi objevit kouzlo centra your People a společně vytvořit komunity lidí pečující o zdravý životní styl.

V centru se nachází celkem 15 míst na spaní (3x 3lůžkový pokoj, 3x 2lůžkový pokoj), 3x sociální zařízení. Pro jógové a meditační pobyty je k dispozici společenská a relaxační místnost a tělocvična.

3 třílůžkové pokoje + 1 sociální zařízení se nachází v horním patře. Ve spodním

patře se nachází 2 dvoulůžkové pokoje. Jeden má sociální zařízení přímo v pokoji, druhý mimo pokoj a je tedy přístupné i pro ostatní klienty.

K centru patří také velká zahrada, kde pěstujeme bylinky, venkovní gril, udírna a ohniště.

STRAVOVÁNÍ

Pro jógový pobyt jsme pro vás připravili plnou penzi skládající se z bufetové snídaně, oběda a lehké večeře. Samozřejmě je zdravá strava se surovinami bio kvality.

KAVÁRNA

V naší kavárně si můžete dát nejen čaj a kávu, ale můžete i ochutnat a vyzkoušet bio potraviny a produkty připravované z bylinek z naší zahrádky.

Těšit se můžete na domácí bylinné čaje a limonády, marmelády z naší zahrádky, bylinné soli, masážní bylinné oleje.

O chutnost všech našich pokrmů a kvalitu všech našich produktů se stará Tereza Jeřábková.

Tereza 13 let pracovala ve francouzské restauraci v Obecním domě, zde vařila i pro Pražský hrad a všechny státní návštěvy (dokonce i pro Dalajlamu). V Bistrøtt 104 získala se svým týmem ocenění od Michelinu.

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: 4.950 Kč / osoba / pobyt

Cena zahrnuje: 2 noci ubytování, plná penze, jógový program s Tomášem Helbigem (viz záložka Popis), pronájem sálu na cvičení, pojištění CK proti úpadku.

Minimální počet účastníků: 12 platících osob

Pro závaznou rezervaci se hradí záloha 2500 Kč / osoba při nahlášení do 1.10. Doplatek do 9. 10.

Při nahlášení po 1. 10. se pro závaznou rezervaci 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 LEKTOROVI JÓGY: TOMÁŠ HELBIG



S jógou jsem se potkal v jednom pražském studiu a věděl jsem, že mě naprosto pohltil.

Jóga se stala jednou z mých součástí, změnila můj charakter a od začátku se pro mě stala něčím větším než jen fyzickou aktivitou.

Moje hodiny jsou spíše dynamičtějšího rázu. Odráží se v nich praxe Ashtangy, zdravého přístupu k tělu, přirozená touha po správném provedení ásán, pochopení nastavení svalů, kloubů a mysli v nich.

Při učení jógy se mi dostává radosti a zadostiučinění.

Absolvované vzdělávání:

- 200 hodin učitelský kurz Ashtanga Vinyasa jógy ve Varkale (Indie)
- 200 hodin učitelský kurz Hatha jóga (Praha)
- Workshopy a víkendové školy Ashtangy s Láďou Pokorným
- Workshopy s Tyem Landrumem
- a další

Lekce:

- Středa 18.15 Jóga Vinohrady
- Čtvrtek 17.00 Jóga Letná



