

JÓGA VÍKEND V KRÁSNÉ SAMOTĚ – ZÁŘÍ 2022 s Annou Ribanskou



cena 7.050 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 2 noci
polopenze
jógový program
pronájem sálu
možnost saunování

Rozkvetlé ovocné stromy, povídání u krbu, čtení knih, procházky při jarním čerstvém vzduchu, samozřejmě jógová praxe a k tomu naprosto luxusní gurmánský zážitek s veganskou polopenzí v podání Karla Bise ([Bis.tro](#)).

Krásná Samota se nachází v obci Horní Chřibská, na pomezí Českého Švýcarska, Lužických hor a Labských pískovců. Chalupa je skvělým výchozím bodem pro všechny turisty a cyklisty, kteří chtějí vidět nejznámější místa Českého Švýcarska, ale i pro ty, kteří se chtějí toulat přírodou mimo turistická centra.



CO VÁS ČEKÁ?

- jarní víkend s jógou v krásné přírodě
- ubytování v rodinné atmosféře Krásné Samoty
- jógový program s Annou Ribanskou – Jivamukti jóga, meditace, pranajáma, krije, masterclass, restorativní jóga, dlouhé šavásány s aromaterapeutickou masáží
- veganská polopenze připravená od kuchaře Karla Bise
- výlety do okolní přírody

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- pro všechny, kteří si chtějí dopřát relaxační víkend v přírodě
- 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

Časy lekcí jsou orientační a je možné je na místě upravit.

Praxe proběhne vždy před snídaní a před večeří.

Pátek – Jivamukti jóga, příprava na sobotní masterclass, meditace 90 mnt

Sobota – Jivamukti masterclass & Jivamukti jóga 120 mnt & 75 mnt

Neděle – Jivamukti jóga 75 mnt

Minimální počet účastníků: 11 klientů

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 zúčastnit.



POPIS UBYTOVÁNÍ

Krásná Samota se nachází v obci Horní Chřibská, na pomezí Českého Švýcarska, Lužických hor a Labských pískovců. Ubytuje se tu 17 osob. Chalupa je skvělým výchozím

bodem pro všechny turisty a cyklisty, kteří chtějí vidět nejznámější místa Českého Švýcarska, ale i pro ty, kteří se chtějí toulat přírodou mimo turistická centra. Hostům je k dispozici úschovna kol, lyží nebo kočárků. Pokoje jsou zařízeny vybavenou kuchyňkou. Pro pobyt je k dispozici velký sál, využíván především na jógu. Během pobytu je možné domluvit masáž, relaxovat v sauně nebo u otevřeného krbu se sklenkou vína.

Prostě u nás buďte jako doma, ale cíte se jako na dovolené.

POKOJE

Apartmán č. 1 – pro 5 osob –

Náš největší apartmán se spaním v patře na japonských futonech. Součástí je vybavená kuchyňka s výhledem do zahrady, vlastní koupelna a dvě toalety.

Stejně jako v celé chalupě i zde najdete dominující přírodní materiály, původní trámy, dřevěnou podlahu a hliněné omítky. Hliněné omítky jsou čistě přírodním materiálem, složený z jílu, písku a řezanky. Ocení je nejen ten, kdo miluje dotek přírody, ale i lidé s respiračními potížemi a alergiemi.

japonské futony na spaní – 160 x 200, 140 x 200, 2x 90 X 200
kuchyňka včetně nádobí
topinkovač
rychlovarná konvice
indukční vařič – 2 plotýnky
lednice s malým chladícím boxem
odpadkové koše na tříděný odpad
rozkládací gauč (120 x 200)
odkládací stůl
jídelní stůl + 3 židle
komoda
2x toaleta
sprchový kout
dvou-umyvadlo
koupelnová skříň
fén
stojací věšák

lůžkoviny, ručníky

Fotografie Apartmánu [ZDE](#).

Pokoj č. 2 – pro 2 osoby

Dvoulůžkový pokoj s manželskou postelí, vlastní prostornou koupelnou a vybavenou kuchyňkou s výhledem do údolí. Do pokoje je možné přidat dětskou postýlku. Stejně jako celé chalupě i zde najdete dominující přírodní materiály, původní trámy, dřevěnou podlahu a hliněné omítky. Hliněné omítky jsou čistě přírodním materiálem, složený z jílu, písku a řezanky. Ocení je nejen ten, kdo miluje dotek přírody, ale i lidé s respiračními potížemi a alergiemi.

manželská postel – 160 x 200
kuchyňka včetně nádobí
topinkovač
rychlouvarná konvice
indukční vařič – 2 plotýnky
lednice s malým chladícím boxem
odpadkové koše na tříděný odpad
jídelní stůl + 2 židle
šatní skříň + odkládací stolek
toaleta
sprchový kout
dvou-umyvadlo
koupelnová skříň
fén
stojací věšák
lůžkoviny, ručníky

Fotografie pokoje [ZDE](#).

Apartmán č. 3 – pro 5 osob –

Rodinný apartmán se spaním v patře na japonských futonech. Součástí je vybavená kuchyňka s výhledem do zahrady, vlastní koupelna a samostatná toaleta. Stejně jako v celé chalupě i zde najdete dominující přírodní materiály, původní trámy, dřevěnou podlahu

a hliněné omítky. Hliněné omítky jsou čistě přírodním materiálem, složený z jílu, písku a řezanky. Ocení je nejen ten, kdo miluje dotek přírody, ale i lidé s respiračními potížemi a alergiemi.

japonské futony na spaní – 160 x 200, 140 x 200, 2x 90 X 200
kuchyňka včetně nádobí
topinkovač
rychlovarná konvice
indukční vařič – 2 plotýnky
lednice s malým chladícím boxem
odpadkové koše na tříděný odpad
rozkládací gauč (120 x 200)
odkládací stolek
malý jídelní stůl + 3 židle
komoda
samostatná toaleta
sprchový kout
umyvadlo
koupelnová skříň
fén
nástěnný věšák
lůžkoviny, ručníky

Fotografie Apartmánu [ZDE](#).

Apartmán č. 4 – pro 4 osoby

Rodinný, novomanželský, apartmán s nádherným výhledem do přírody. Apartmán je dvoupatrový, kde ve druhém patře je otevřený prostor s ložnicí a volně stojící vanou. Spodní část poskytuje také spaní, společný prostor k posezení a samostatnou koupelnu. Stejně jako v celé chalupě i zde najdete dominující přírodní materiály, masivní trámy, dřevěnou podlahu a hliněné omítky. Hliněné omítky jsou čistě přírodním materiálem, složený z jílu, písku a řezanky. Ocení je nejen ten, kdo miluje dotek přírody, ale i lidé s respiračními potížemi a alergiemi.

manželská postel – 180 x 200
komoda
paravan se zrcadlem
volně stojící vana
koupelnová skříň

samostatná toaleta
umyvadlo
nástěnný věšák
lůžkoviny, ručníky

Fotografie apartmánu [ZDE](#).



STRAVOVÁNÍ

Veganské menu připraveno od Karla Bise.

<https://www.instagram.com/bis.tro/>

<https://www.instagram.com/PlantoBesto/>

KDO JE BIS.TRO?

Jmenuji se Karel Bis a k veganskému vaření jsem se dostal skrze restauraci Plevel v Krymské kde jsem několik let působil. Postupně jsem prošel dalšími restauracemi Praze například Moment PaloVerde nebo Share sweetbar. Strávil jsem také jednu sezónu v hotelu restauraci LechLife v rakouských Alpách. Bis.tro vzniklo v roce 2018 jako stánek věnoval jsem se vaření na hudebních festivalech a pop-up akcích. Postupně jsem se začal zaměřovat více na soukromé cateringy. V roce 2021 vznikla firma PlantoBesto o rok později začíná vyrábět rostlinné produkty zejména rostlinné alternativy sýrů.

Menu

Menu, které na vás o víkendu čeká je připravené zcela rostlinně. Těšit se můžete na asijské speciality jako Thajské panang curry, B „bò“ Nam Bò nebo na libanonský Tabouleh s domácí pitou.

Celé menu

Pátek večer:

Thajské pagan curry, s jasmínovou rýží (tempeh, fazolky, brokolice,.. nepálivé, chilli zvlášť)

Salát s mangem, bylinkami a ořechy

Skořicový šnek s vanilkovým krémem

Sobota brunch:

Jablečný štrůdl se šlehačkou

Ovesná nebo rýžová kaše s lesním ovocem, ořechy

Tofička, špenát, pečená rajčata, grilované žampiony, chléb

Řecký salát s nakládaným tofu

čerstvé ovoce

Fresh

Domácí foccacia

Hummus s řepou

Bylinková tofu ricotta

Sobota večere:

Bunbo nam bo

Ovocný koláč

Neděle snídaně:

Danish pastry

Ovesná nebo rýžová kaše s lesním ovocem, ořechy

Tabouleh salát, pečená cizrna, domácí pita

Salát s grilovanou cuketou, kukuřicí, cherry, bylinky k

Čerstvé ovoce

Fresh

Domácí foccacia

Hummus se sušenými rajčaty

Hráškové guacamole

+ ovoce k dispozici během dne

AKTIVITY

Zabalte si s sebou knihu, elektroniku nechte doma a na chvíli vypněte. Prostě jen buďte tady a teď. Protože to je to nejlepší, co na tomto místě můžete dělat. Se sklenkou vína či čajem pozorujte praskající otevřený krb ...

Každý den začneme jógou. U majitele je možné domluvit masáž nebo projížďku na koni na nedalekém ranči.

Společnost vám u nás budou dělat také místní zvířata. Kočky, fenka, která s vámi půjde na výlet, včely, které si ale jen poletují z květu na květ. A pohledem se můžete pokochat pstruhy a siveny v našem rybníčku.

Pro ideální završení dne je k dispozici malé wellness (sauna) a vína z vinařství Hruška.

Kam na výlet?

- Nobilis Tilia – nejvoňavější místo v okolí :) sem se určitě opět vrátíme
- Pravčická brána
- Hřensko a Edmundova bouda
- Dolský mlýn
- Mariina vyhlídka
- Rozhledna Jedlová
- Kyjovské údolí

Check in: od 15 hod

Check out: do 11 hod

V případě zájmu o rezervaci nebo v případě jakýchkoliv dotazů nás neváhejte kontaktovat

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvářková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Pátek – Jivamukti jóga, příprava na sobotní masterclass, meditace 90 mnt

Sobota – Jivamukti masterclass & Jivamukti jóga 120 mnt & 75 mnt

Neděle – Jivamukti jóga 75 mnt

Ceník

CENA: 7.050 Kč / osoba / pobyt

Cena zahrnuje: 2 noci ubytování, veganská polopenze, jógový program s Annou (viz záložka Popis), pronájem sálu na cvičení, možnost saunování

Minimální počet účastníků: 11 osob

Záloha nyní: 2.500 Kč / osoba

Doplatek do 2 měsíců před odjezdem: do 9. 7. 2022

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: Anna Ribanská



S jógou se setkala, když jí bylo přibližně 14 let. Od té doby jóga byla více či méně součástí jejího života. Zpočátku jí zajímala jógová filozofie, meditace a relaxační techniky, odpovědi na své otázky hledala nejen v pramenech jógy, ale také v buddhismu a zen buddhismu. Pravidelnou ásanovou praxí dynamičtějšího typu pak postupem času začala dohánět hodiny a hodiny pohybu, tance a akrobacie, na které byla zvyklá.

„Osvědčilo se mi vyvažovat dynamické vinjása-jógové praxe jin a restorativní jógou, kdy cítím, že tělo i mysl pak je v balanci. V dnešním zrychleném světě, plném zvukového i světelného smogu, je určitý způsob zastavení či zpomalení mysli, ať už v pohybu či v relaxaci, pro zdraví těla i duše naprosto zásadní,“ popisuje lektorka. „Mé vinjásové lekce bývají někdy více, někdy méně dynamické. Především reaguji na aktuální potřeby dané skupiny i jednotlivců. Učím, co sama praktikuji, a proto jsou mé lekce ovlivněny Jivamukti jógou a metodou Budokon. Věnuji se aktivně také hudbě, a proto se můžete těšit i na velmi vypečené playlisty během lekcí.“

V současnosti učí především Jivamukti jógu, v pražských studiích Jógovna a Yogame, nebo soukromě.

Rozhovor s Annou pro magazín Refresher:

<https://refresher.cz/113453-Joga-dokaze-detoxikovat-telo-a-zklidnit-nervovou-soustavu>

Anna také stojí za jógovými podcasty OM podcast:

https://www.instagram.com/om_podcast

Pro Český rozhlas stanici Vltava během první vlny covidové karantény připravila a nahrála pět dílů jógových podcastů. K poslechu zde:

<https://vltava.rozhlas.cz/kdyz-nemuzete-ven-jdete-dovnitř-joga-na-vlnach-vltavy-818766>

DOSAŽENÉ JÓGOVÉ VZDĚLÁNÍ:

Underground S Daliborem Štědroňským

200 hodin hatha jógy (certifikováno MŠMT & RYT)

50 hodin jin jógy (RYT) s Angelou Jervis Read

75 hodin Jivamukti – Spiritual Warrior

300 hodin Jivamukti jógy

a v květnu 2022 se chystá na další TRC 90 hodin Jivamukti jógy

<https://linktr.ee/anna.ribanska>