

# JÓGA VÍKEND V PENZIONU FRYMBURK NA LIPNĚ – ČERVEN 2022 s Markétou Jedličkovou



**cena 4.960 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 3 dny/ 2 noci  
veganské snídaně v ceně  
jóga program  
pronájem sálu na cvičení jógy  
vybavení na jógu v místě  
exkluzivita penzion pouze pro jóga skupinu

**Vytvořili jsme pro vás prostředí, kde se mysl a tělo uvolní a Vaše pozornost má možnost soustředit se na své nitro.**

**Krásný výhled z yoga shaly nejen na hladinu Lipna, ale i její teplé a útulné prostředí Vás natolik uchvátí, že vám to umožní ještě více se ponořit do sebe sama.**

**Nádherná prosklená shala je součástí Penzionu Frymburk situovaného na výběžku malebného města Frymburk s krátkou dostupností do centra a zároveň poskytuje naprostý klid a ticho s výhledem na Lipno.**





## CO VÁS ČEKÁ?

- jóga víkend v přírodě okolí města Frymburk
- načerpání energie
- krásné ubytování
- snídaně v ceně
- praxe jógy s Markétou Jedličkovou

## **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

## **VÍKEND S JÓGOU : HARMONOGRAM LEKCÍ**

O víkendu Vás čekají 75 minutové lekce.

Pátek: 18:30-19:45 – Vinyasa Yoga

Sobota: 7:45-9:00 – Ranní Hatha Yoga

17:00 – 18:15 – workshop na téma kyčle

Neděle: 7:45 – 9:00 Ranní Hatha Yoga

Lekce přizpůsobím všem účastníkům, začínám jemně a pak přidávám na intenzite. Od jednoduchých ásan po složitější modifikace, tak aby si “přišli na své” všichni. Pobyt bude vhodný pro klienty, kteří s jógou začínají, tak pro klienty, kteří pravidelně jógu praktikují.

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

## **POPIS UBYTOVÁNÍ**

## **Česká republika – Frymburk – 720 m n.m.**

Původní budova z roku 1934 byla zrekonstruována do dnešní podoby penzionu. Smyslem rekonstrukce bylo nabídnout hostům kvalitnější odpočinek, pohodlí a poklidnou atmosféru a nádherým výhledem ze všech pokojů na Lipno. V současné době penzion s celkovou kapacitou 14 lůžek nabízí ubytování s možností snídaní ve 4 dvoulůžkových pokojích (s obytnou plochou 34 m<sup>2</sup>) a 2 apartmánech pro 3 osoby (o ploše 65 m<sup>2</sup>). Veganské snídaně jsou v ceně jóga pobytu.

Nabízíme krásné a klidné ubytování pro letní nebo zimní dovolenou v Národním parku ŠUMAVA. V závislosti na ročním období Vás čeká ve Frymburku řada turistických tras a sjezdovek na všech úrovních obtížnosti, mnoho cyklistických tras, vodních aktivit, termálních lázní a dalších sportovně rekreačních zážitků.

**Parkovat je možno přímo v chráněném areálu** a kola nebo lyže uložit do uzamčené místnosti (lyžárna).

## **POKOJE**

S potěšením se o Vaše pokoje staráme se stejnou péčí jako o naše vlastní bydlení. Hlavně proto, abyste se u nás cítili jako doma. Orientace všech našich pokojů je záměrně přizpůsobena tak, abyste byli odděleni od jakéhokoliv ruchu města. Jediné co Vás může probudit je ranní zpěv ptáčků.

Máme pro Vás zajištěny 4 dvoulůžkové pokoje (světlé a komfortní – 34m<sup>2</sup>) a 2 prostorné apartmány pro 3 osoby (o ploše 65 m<sup>2</sup>).

Vybavení pokoje: postel velikosti king size, plnohodnotná třetí postel, koupelna se záchodem, prosluněný vlastní balkón, pult s čajem a kávou ( + rychlovarná konvice), minibar, vysoušeč vlasů, ručníky, utěrky, podložky do koupelny, kosmetické doplňky, vysokorychlostní Wi-Fi připojení.

Všechny pokoje jsou vybavené koupelnou s vyšším standardem, mají přímý přístup na dřevěný balkón s vlastním posezením a výhledem na Lipno a zahradu. Budete tak odděleni od jakéhokoliv ruchu z města. Jediné co Vás může probudit je ranní zpěv ptáčků.

Pro naše hosty je k dispozici zahrada s venkovním posezením, společenská

místnost s krbem, dřevěná veranda, kulečník, wifi internet, úschovna lyží a kol. Na zahradě je několik klidných zákoutí kde je možné posedět a užít si výhledu na Lipno.



**Z důvodů udržení co nejvyšší kvality ubytování a tím i spokojenosti hostů se v celém areálu penzionu i zahrady nekouří.**



Na místě možnost zapůjčení paddleboardů, možnost nakombinovat pobyty s jógou a paddleboardjógou.

V hotelu je nová jóga shala pro 14 osob s okouzlujícím výhledem na Lipno. k dispozici vybavení na jógu pro 14 osob jógamatky, deky, bločky, vše v místě k zapůjčení. Celý penzion pouze pro 14 osob pro privátní jóga skupiny.

# Ceník

---

**CENA: 4.960 Kč / osoba / pobyt**

Sleva pro necvičící: 500 Kč / pobyt

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

Minimální počet účastníků: 13 platících osob

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

## **Důležité informace:**

Informace vyplývající z nařízení vlády pro poskytování ubytovacích služeb:

Poskytovat ubytovací služby bude možné všem, kteří nemají žádné příznaky

onemocnění covid-19 a prokáží, že splňují jednu z následujících podmínek:

. Klienti se musí při příjezdu prokázat negativním testem PCR z

odběrového místa, který není starší než 72 hodin. Antigenní z odběrového místa,

který není starší než 24 hodin.

. Klienti, kteří podstoupili obě dávky očkování proti onemocnění

covid-19 a zároveň od poslední dávky uplynulo alespoň 14 dnů, mohou být

ubytováni bez dalšího testování. Nutné doložit písemným potvrzením.

. Klienti můžou také podstoupit samo testování antigenním testem ihned

při příjezdu přímo na recepci resortu. Tyto testy jsou klientům k dispozici

za poplatek.

. Ubytování bez testování je možné i v případě, že klient prodělal

onemocnění covid-19, uplynula doba nařízené izolace a od prvního pozitivního

PCR nebo POC antigenního testu neuběhlo více než 180 dnů. Nutné písemné

doložení vystavené zodpovědnou osobou.

. Děti do 6 let jsou z povinnosti prokázání vyjmuty.

Nutné ve všech společných prostorách nasazený respirátor či jiný ochranný prostředek. Desinfekce při vstupu do budovy, restaurace, terasy.

**Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvárková**

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

tel. +420 702 047 307

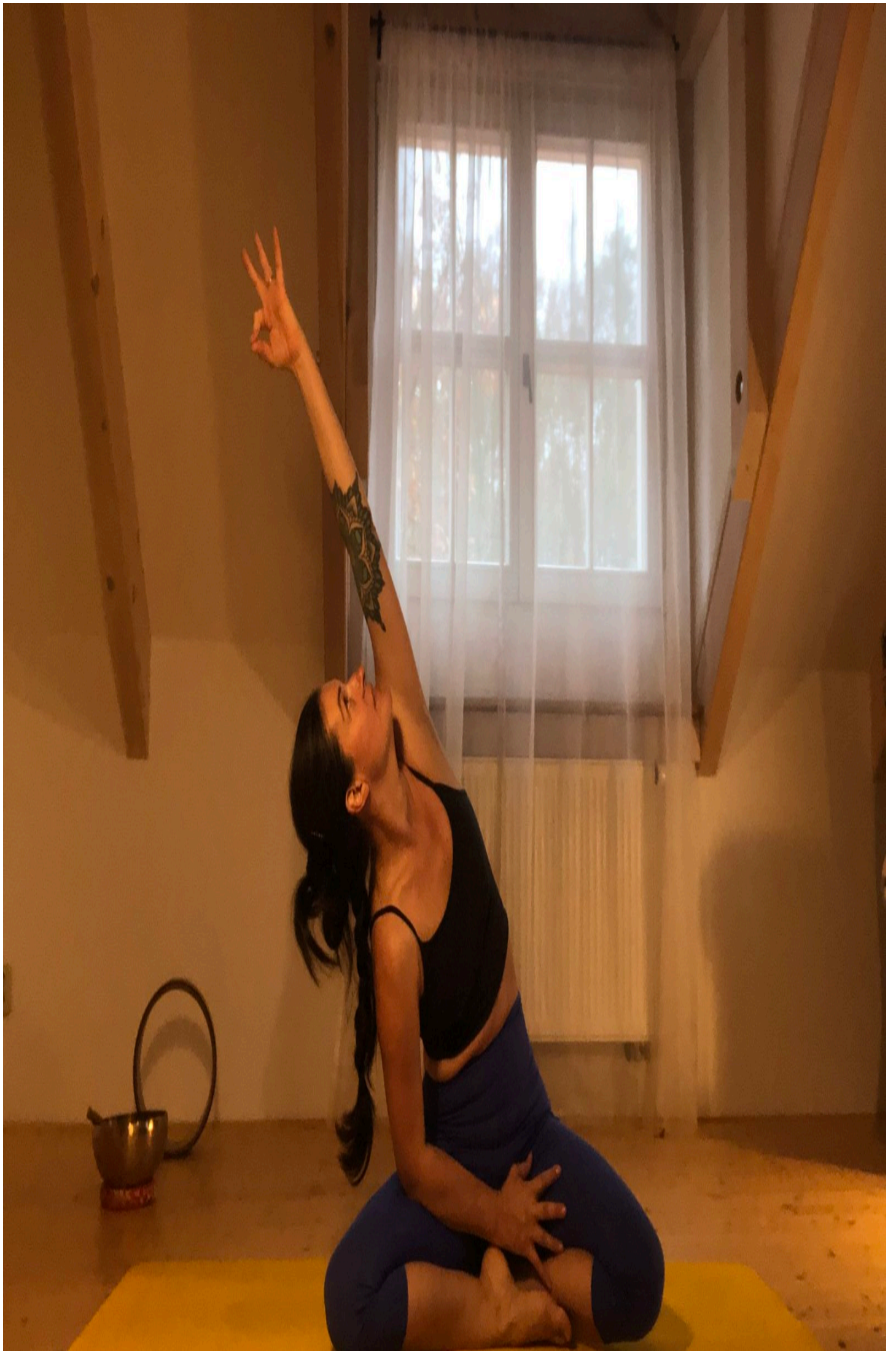
email: odvarkova@villasresorts.cz



# Jóga

---

O LEKTORCE JÓGY: Markéta Jedličková



*Markéta je maminkou tří dětí. Pochází z Prahy, ale život ji zavál na Berounsko, kde žije se svou rodinou.*

*“Sport mne provází celý můj život, v dětství gymnastika, synchronizované plavání, rock-n-roll, ale až v dospělosti jsem poznala jógu. Poprvé cca před 25 lety a to Power jógu”.*

*Na jaře roku 2016 úspěšně absolvovala kurz učitele Hathayogy v Yoga centru v pražských Holešovicích. Vede hodiny Hathayogy a Těhotenské jógy. Absolvovala kurz Cvičení s dětmi v šátku dle Anny Kohutové. Různe workshopy a retreaty. Absolventka víkendové školy ashtangy Ládi Pokorného.*

*“Jóga je pro mě velmi naplňující, kde je nádherná energie, která se v sále předává z jednoho na druhého”*

*Lekce:*

*Spirit yoga, Králův Dvůr*

*Fyzio Vital, Hořovice*

*Hatha yoga v Hudlicích*

*Soukromé lekce*

*Soukromé lekce – objednání: [marketa.jedlickova.joga@gmail.com](mailto:marketa.jedlickova.joga@gmail.com)*