

JÓGA VÍKEND v resortu Equitana – červenec 2020 s Ivou Ceradskou



cena již od 4.190 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 2 noci
polopenze
jóga lekce s Ivou Ceradskou
pronájem sálu na cvičení
pojištění CK proti úpadku



CO VÁS ČEKÁ?

- ubytování na 2 noci v komfortním hotelovém areálu
- možnost wellness, masáže, jízd na koni
- lekce jógy s Ivou Ceradskou

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- 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

Jóga s lehkostí a radostí „Radost ze života, radost z jógy a jóga pro radost.“ Pokud s vámi tato slova rezonují, jsou vám sympatická, pak čtěte dál. O józe již bylo napsáno a řečeno tolik, že nám jde mnohdy hlava kolem. A určitě ještě bude. Ve svých lekcích a pobytech přibližuji jógu účastníkům, ať už začínají či praktikují déle tak, aby vnímali především radost, lehkost, spokojenost a uvolnění. Současně, aby tato praxe byla přínosná, komplexní, tematicky laděná. Léto a radost k sobě náramně pasují. Mám velmi ráda ranní lekce s přílivem energie vycházejícího slunce, pránájámou a dynamikou Pozdravu slunci, krásou jednotlivých ásan, rozprůdění energie a cestou dovnitř sama sebe/sám sebe. Večerní praxe je pro mě vždy jakýmsi putováním k našemu vnitřnímu Já, zvnitřněním, ztišením. Stále ještě čtete? Báječné. Přijměte tímto pozvání na další z mých pobytů. Tentokrát do krásné přírody na rozhraní středních a jižních Čech, do Resortu Equitana Martinice u Březnice se skvělým zázemím, wellness a možností jízdy na koních. Oblast luk a rybníků, kde můžete dokonale objevovat a naslouchat sami sobě i přírodě. Čeká nás pět jógových lekcí a nejen to. V průběhu celého pobytu povedeme naši pozornost k ukotvení v dechu, bdělé pozornosti, ke zkoumání, pozorování našich vlastních emocí, myšlenek, zvědomění našeho ega. Práce na těchto úrovních mezi lidmi s krásnou energií, protože právě pro ty své pobyty chystám.   V dnešním jógovém světě existuje velké množství pojetí. Jak už jsme jistě mnohokrát slyšeli a četli, asi tolik, kolik je lektorů. Myslím, že je to správně, protože pestrost, variabilita a postoje jsou též odlišné a to samo o sobě nás obohacuje na mnoha úrovních.

Ruku v ruce jde i používání pomůcek, bločků, pásků, wheelů. Zde spatřuji onu radost z jógy. Někdo má rád klidnou, jinovou jógu, někdo dynamickou a někteří si nedovedou lekci představit bez obtížných pozic. S radostí a s lehkostí provedení zařazují vše [?][?]. Samozřejmostí je kvalita a správné, zdravé nastavení v pozicích a jejich korekce, stejně jako vědomé navedení, tzn. přechody mezi nimi, individuální přístup a respektování vlastního těla. Pokud jste dočetli až sem, je mi ctí, že jsem vás zaujala [?][?]. Pokud byste se chtěli přidat, budu velmi ráda [?][?]. Pokud jste odeslali a potvrdili přihlášku, už nyní se na vás moc těším [?][?].

- Pátek 18:00-19:15 úvodní jin & jang lekce s relaxací
- Sobota 7:30-8:30 jemná ranní jóga a probuzení do nového dne
- Sobota 16:00-17:00 workshop se zaměřením na správnou techniku jógových pozic
- Sobota 17:15-18:30 vinyasa jóga
- Neděle 7:30-8:30 ranní jóga proti stresu

POPIS UBYTOVÁNÍ

Ubytování probíhá v resortu Equitana ve dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením. V nabídce jsou dva typy pokojů – Klasik a Mezonet.

Klasik

Pokoje Klasik vás osloví příjemným a pohodlným ubytováním s dostatkem úložných prostorů. O zavazadla opravdu zakopávat nebudete. V hotelu máme hned 9 pokojů tohoto typu. Ubytovat proto zvládneme i větší počet osob za přívětivou cenu.

Pokoj prošel spolu se všemi pokoji v rámci hlavní budovy v lednu 2019 kompletní rekonstrukcí. Nově jsou pokoje vybavené novými postelemi s velmi komfortními matracemi. V neposlední řadě jsme je zútulnili novými originálními koberci a závěsy. Některé z pokojů jsou též klimatizované.

Samozřejmostí je moderní koupelna. Postele je možné uzpůsobit podle vašeho přání – buď mohou být oddělené, nebo spojené.

Pokoj je standardně vybaven pro vaše maximální pohodlí.

Pokoj se nachází v prvním patře hlavní budovy, která nemá výtah.

Mezonet

Mezonetový pokoj je jako stvořené pro milovníky originálních prostorů. Pokoj je vzdušný a vybavený pohodlným moderním nábytkem. Ložnice je umístěná v patře, kam se vystupuje po mlynářském schodišti. Pokoj má koupelnu se sprchovým koutem a toaletou.

Pokoj prošel spolu se všemi pokoji v rámci hlavní budovy v lednu 2019 kompletní rekonstrukcí. Nově jsou pokoje klimatizované, vybavené novými postelemi s velmi komfortními matracemi. V neposlední řadě jsme je zútulnili novými originálními koberci a závěsy. Pokojů tohoto typu je k dispozici deset. Pokoj se nachází v prvním patře hlavní budovy, která nemá výtah.

VYBAVENÍ HOTELOVÝCH POKOJŮ

Všechny pokoje v našem hotelu jsou zařízené v jednoduchém a vzdušném stylu. Pokoje i koupelny mají nadstandardní velikost, působí velkoryse.

Všechny pokoje mají připojení na vysokorychlostní internet. Wi-fi zdarma je samozřejmostí. Na všech pokojích je také televizor. K dispozici jsou samozřejmě ručníky a fén na vlasy v každé koupelně.

BEZPEČNOST

Na pokoje hosté vstupují přes elektronickou magnetickou kartu, což zajišťuje

naprostou bezpečnost věcí v pokoji. Na všech pokojích je umístěný trezor, do kterého můžete bezpečně schovat všechny své cennosti.

Check in je možný od 15.00 Check out je do 10.00

STRAVOVÁNÍ

Zajištěno je stravování formou polopenze a bude probíhat vždy po lekcích jógy.

Snídaně 7:30 – 10:00 hod

Večeře po lekci jógy (bude upřesněno)

WELLNESS

Během wellness pobytu v Equitana Hotel Resortu si **intenzivně odpočnete** .

Po celý rok nabízíme širokou škálu wellness služeb a dalších aktivit, které vás zbaví stresu a dodají vám energii. Přečtěte si více o procedurách a vybavení naš

Procedury prosím objednávejte přes web nejpozději 14 dní před příjezdem.

AKTIVNÍ ODPOČINEK

Pobyt ve wellness lze kombinovat s aktivní relaxací. Nabízíme **jízdy na koni** – **pro pokročilé i úplně začátečníky** . Baterky dobijete také při výletech či vycházkách do okolní přírody, která je krásná v každé roční době, nebo při jízdě na kole. Nově máme pro zájemce připravené také běžecké trasy. Načerpat energii můžete třeba i při rybaření v našem vlastním revíru.

KONĚ

Nejhezčí pohled na svět je z jezdeckého sedla. Je to pravda. Nebojte se

a vyzkoušejte jízdu na koni právě u nás. Na naší jízdárně pořádáme i takové soutěže jakou je Mistrovství ČR v parkurovém skákání, ale nabízíme naše služby i naprostým začátečníkům v oblasti jezdeckví. Na koni se mohou projet malé děti, rodiče nebo i všichni dohromady.

Veškeré služby jsou dojednávány na míru dle zadání. Níže uvedené balíčky jsou vzorové, Vaši jezdeckou lekci rádi přizpůsobíme Vaším schopnostem a zájmu.

Naučíme Vás se o koně starat, mít je rádi, chápat je.

Jezdecké lekce je nutné objednat cca 30 dní před pobytem. Při objednání na místě není garantováno, že budou lekce volné.

Minimální počet účastníků: 13 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.

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 e-mail: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA: 4 190 Kč / osoba / pobyt ve dvoulůžkovém pokoji typu Mezonet

CENA: 3 990 Kč / osoba / pobyt ve dvoulůžkovém pokoji typu klasik

Cena zahrnuje: 2x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji s vlastním sociálním zařízením, polopenze, jógový program s Ivou Ceradskou (viz záložka Popis), sál na cvičení, vstup do bazénu

Minimální počet účastníků: 13 osob

Check-in: od 15:00

Check-out: do 10:00

Pro závazné přihlášení se hradí celková částka pobytu.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: IVA CERADSKÁ



Jógu jsem poprvé potkala v roce 2004 a od té doby mne provází životem. Zpočátku formou protahování, kompenzací dynamických aktivit a sportů a jak čas šel, stala se mi životní cestou.

Na té nacházím mnoho nového, skvělého, raduji se z maličkostí a přijímám a užívám vše, co mě potká. Mám dvě skvělé děti, milovaného a milujícího manžela a psaJ.

Ve svém jógovém studiu nabízím lekce skupinové i individuální, pro děti i dospělé. Praktikuji a lektoruji power yogu, vinyasa yogu , zdravá záda a ke zklidnění a ztišení jógu jinovou.

Ve svém volném čase se toulám přírodou, relaxuji s rodinou, piju čaj i kávu, čtu odborné knihy i romány, dokážu si najít i chvilku s časopisem a jen tak listovat.

Mgr. Iva Ceradská

605 724 977

IvaSrokova@seznam.cz

<http://ic-yoga.cz>

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvářková

www.VillasResorts.cz

tel. [+420 702 047 307](tel:+420702047307)

email: odvarkova@villasresorts.cz





