

# JÓGA VÍKEND V RESORTU MAXIMUS – BŘEZEN s Dášou Zemanovou



**cena 5.960 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 2 noci  
snídaně  
sál na cvičení  
3 hodiny vstup do wellness

## CO VÁS ČEKÁ?

- víkendový pobyt spojený s jógou, kterou Vás provede lektorka Dáša Zemanová
- ubytování v krásném wellness hotelu Maximus u brněnské přehrady
- rozsáhlé wellness s vodním spa, saunovým světem, privátním spa a širokou nabídkou masáží
- široká nabídka aktivit přímo v hotelu i v jeho okolí

Doprava: vlastní autem

## PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Pobyt je vhodný pro každého, kdo vyhledává odpočinek a zároveň potřebuje načerpat energii po zimním období. Jógový víkend je vhodný pro ženy i muže všech věkových kategorií, pro začátečníky i pokročilé.

## POPIS UBYTOVÁNÍ

Hotel Maximus Resort je umístěn do malebné krajiny Podkomorských lesů, jen několik metrů od Brněnské přehrady a pouhých 20 minut od centra města Brna. Klidné prostředí nového moderního hotelu, ubytování ve tří a čtyřhvězdičkovém standardu, špičkové wellness & spa Infiniit Maximus, gurmánská restaurace a krásný svatební palouk v rokli za hotelem v kombinaci s okolní přírodou vás doslova omámí a nabije energií.

## VYBAVENÍ POKOJŮ

Pokoje typu Standard disponují koupelnou se sprchou a WC, vysoušečem vlasů, hostům je k dispozici také telefon s přímou volbou, LCD televize, psací stůl, terasa, Wi-Fi zdarma.

## STRAVOVÁNÍ

V ceně pobytu je snídaně. Svůj den si můžete zpříjemnit v restauraci Portum, která je skutečným gurmánským zážitkem. Hotelovým hostům je nabízena jak česká tak i mezinárodní gastronomie v moderním pojetí založená na špičkové gastronomii a příjemné obsluze. Menu je sestavené z pečlivě vybraných kvalitních surovin. Kromě stálého menu můžete ochutnat i jedinečné sezonní nabídky sestavené dle gastronomického kalendáře nebo obědové menu stvořené pro příjemné občerstvení uprostřed dne. Cukrářky s láskou připravují lahodné domácí dezerty a pečou čerstvé svatební koláčky, které jsou podávány ke kávě značky Trucillo. Milovníkům vína personál poradí s výběrem moravských i zahraničních vín, které uspokojí i nejnáročnější hosty.

## **JÓGA LEKCE**

1. lekce – pátek – 18.00-19.00 hod. Refresh jóga

2. lekce – sobota – Refresh jóga v 7.30-8.30

3. lekce sobota – Dance jóga v 17.30-18.30 hod.

4. lekce – neděle Refresh jóga, Dance jóga v 7.30-8.30

Změny v programu vyhrazeny.

*Za jóga lekce, jejich vedení, časové rozvržení během pobytu, styl a průběh lekcí je zodpovědný jóga instruktor během pobytu.*

## **WELLNESS**

**TERMÁLNÍ BAZÉNY & SAUNOVÝ SVĚT INFINIT – SVĚT ZASLÍBENÝ  
ODPOČINKU pro váš jedinečný zážitek.**



Vytvořili jsme místo, kde je každý detail v dokonalé harmonii. V našem wellness centru zažijete tu pravou oázu klidu – relax a pohodu. Uvědomujeme si, že tyto atributy v dnešní uspěchané době představují velkou vzácnost, a proto jsme pro vás otevřeli tento ojedinělý areál, abychom vám mohli dopřát to, co je pro vaše tělo příjemné a užitečné.

Vstupem do wellness centra vám otvíráme pod jednou střechou termální bazény, privátní spa & masáže a saunový svět o celkové rozloze 7 800 m<sup>2</sup>.

**TERMÁLNÍ BAZÉNY** nabízí **dva vnitřní a dva venkovní termální bazény** . Ve vnitřní části se nachází **whirlpool** a **relaxační bazén**, který je průplavem spojen s **venkovním termálním bazénem** a vzniká tak 30 metrů dlouhý bazén. Venkovní bazén je otevřen za každého počasí, teplota vody se přizpůsobuje venkovnímu počasí (v létě má voda příjemných 30 až 33 °C, v zimě je teplota 35 až 37 °C). Do bazénů si s sebou můžete vzít i váš oblíbený nápoj zakoupený v jednom z našich barů. Pro váš komfort jsme do bazénu zabudovali držáky na nápoje. Ve venkovní části se dále nachází **slaný whirlpool** (salinita 1 až 2 %).



## SHRNUTÍ, CO NABÍZÍ TERMÁLNÍ BAZÉNY

- Whirlpool s hvězdnou oblohou, kapacita 5 osob
- Relaxační zážitkový bazén
- Venkovní vyhříváný bazén s vířivými lavicemi, kapacita s vnitřním bazénem až 70 osob
- Venkovní slaný whirlpool, kapacita 14 osob
- Fresh bar
- Odpočívárna s krbem



**SAUNOVÝ SVĚT** nabízí až **12 druhů vnitřních a venkovních saun** včetně parních a Kneippových lázní. Ochladit se můžete hned několika způsoby: sprchou, kbelíkem studené vody, ve čtyřech ochlazovacích bazéncích či v blankytně modrém přírodním jezírku. K dispozici jsou dva fresh bary, pro regeneraci můžete využít vnitřní a venkovní odpočívárnu s krbem nebo venkovní relaxační zóny s lehátky.

Ozdobou našeho centra jsou velmi oblíbené **SAUNOVÉ CEREMONIÁLY** na různá témata, která pro vás připravují zkušení saunoví mistři. Poléváním kamenů zvyšují vlhkost vzduchu v sauně, čímž zvyšují pocitovou teplotu. Následně pomocí ručníku rozvíří vzduch v sauně. Naši saunoví mistři ovládají nejrůznější techniky rozhánění vzduchu, díky kterým si můžete vychutnat jemné ovívání i přímé parní nárazy ručníkem či praporem. Saunové ceremoniály probíhají pravidelně dle časového HARMONOGRAMU a pro návštěvníky saunového světa jsou zcela zdarma. Každý ceremoniál trvá 10 – 15 minut a je laděn do určitého tématu, které doprovází příjemná vůně, hudba, osvětlení a příběh. Zažít můžete ceremoniál relaxační, tichý, klidný nebo naopak hbitější či taneční. Při rituálu můžete objevit i účinky peelingových solí a medů.

## **SHRNUTÍ, CO NABÍZÍ SAUNOVÝ SVĚT**

- Sauna na jezeře s panoramatickým výhledem na venkovní wellness (teplota okolo 95 °C), probíhají zde i saunové ceremoniály (ve všední dny dopoledne i během saunových nocí)
- Jeskynní svatyně s výhledem na ochlazovací jezírko (teplota 80 – 90 °C).
- Alchymistův sklep s krbovými kamny a parním nárazem (teplota 80 – 90 °C)
- Vinný sklípek na břehu potoka (teplota 30 – 45 °C v závislosti na venkovním počasí)
- Bylinná chýše (teplota 80 – 85 °C)
- Solná sauna se stěnami z himalájských solných cihel (teplota 65 – 80 °C)
- Saunový dóm (teplota 85 – 95 °C), zde probíhají zmiňované saunové ceremoniály
- Vulkáno sauna (teplota až 115 °C)
- Medová sauna (teplota až 95 °C) – dočasně v rekonstrukci
- Citrusová sauna je kombinací klasické finské a parní sauny (teplota 65 až 75 °C)
- Turecká parní lázeň (teplota okolo 45 °C)



- Parní solná lázeň (teplota okolo 40 °C)
- Čtyři ochlazovací bazénky (i oddělené pro ženy a muže)
- Zážitkové sprchy
- Přírodní jezírko s potokem a vodopádem
- Fresh bary s vnitřním a venkovním posezením
- Kneippovy lázně
- Koutek s ledovou tříští

## **PRIVÁTNÍ SPA & MASÁŽE**

Interiér této privátní zóny je navržen v balijském stylu a vybaven originálním zařízením a sochami dovezenými přímo z ostrova Bali. Nabízíme vám hned několik možností. Vyzkoušet můžete masáže klasické, relaxační, s kvalitními Bio olejíčky, těhotenské či speciální rituál Dotek lípy a rituál Freya, inspirovaný tradicemi severských zemích. Dále pro vás máme v nabídce tři druhy privátních koupelí. Ve VÍŘÍVÉ KOUPELI můžete využít bylinné či solné koupele. V unikátní BALI VANĚ, vyrobené z jednoho kusu lávového kamene dovezeného z Bali, ty nejvoňavější olejové koupele. PRIVÁTNÍ WHIRLPOOL poskytuje ničím nerušené rozjímání pro páry, ale i pro skupiny přátel, maximální kapacita je šest osob.

Ať už se rozhodnete pro jakoukoliv volbu, budete mít naprosté soukromí. Dopřejte si něco neobvyklého, uvidíte, že na takový zážitek jen tak nezapomenete.

Celý prostor privátního SPA je ozvučen a lehké občerstvení je možno kdykoli objednat vnitřní telefonní linkou. V nabídce jsou kromě osvěžujících nápojů také kvalitní zážitková vína.



## CO BYSTE MĚLI VĚDĚT

- Rezervaci masáže proveďte s předstihem, předejdete tím případnému zklamání, že váš vybraný čas je už obsazen.
- Hodinu před masáží nejezte, mohlo by se vám udělat nevolno.
- Před masáží doporučujeme příchod o 10 až 15 minut dříve, abyste mohli využít naší sprchy a ponořit si nohy na 10 minut do teplé vody pro nastartování krevního oběhu. Obsluha recepce vám je plně k dispozici, neváhejte se na ni obrátit, kdykoliv vás něco zajímá. Před masáží nás prosím informujte o vašich zdravotních obtížích, abychom mohli předejít případným rizikům. Infinit masáž vám upravíme na míru, pokud máte přání, prosím řekněte si masérovi o intenzivnější či naopak jemnější masáž. Rádi vám vyhovíme a přizpůsobíme intenzitu masáže.

- Po masáži vám rádi nabídneme lehké občerstvení: výběr kvalitních sypaných čajů, sklenku vína či něco malého zdravého k občerstvení. Nemusíte nikam spěchat, naše centrum je dosti členité a nabízí spoustu variant relaxace. Odpočívejte a nechte svoji masáž u nás v klidu doznít.



## AKTIVITY

Čtyřdráhový bowling, tři celoroční tenisové kurty, beachvolejbalový areál, pláže brněnské přehrady a nespočet cyklostezek vám poskytnou nezapomenutelné sportovní zážitky.

Více informací [ZDE](#).

## HODNOCENÍ CK

Moderní hotel u brněnské přehrady je ideální kombinací pro milovníky skvělého wellness, jedinečného komplexu saun a jógy.

### TIP PRO VÁS:

Na jóga pobyt je možno se nahlásit i pouze v 1 osobě, doplníme vás na dvoulůžkový pokoj s další klientkou a nemusíte připlácet za jednolůžkový pokoj.

*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.*

### Informace, rezervace:

**Ing. Nikola Odvárková**

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

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

email: [odvarkova@villasresorts.cz](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)

# Ceník

---

## **CENA: 5 960 Kč / osoba**

Cena zahrnuje: 2 noci ubytování v pokoji typu Deluxe se snídaní, 3 hodiny vstup do wellness a saunového světa Maximus, pronájem sálu na cvičení, 4 lekce jógy

Minimální počet účastníků: 13 osob + lektorka

Pro závaznou rezervaci se hradí celková částka pobytu.

## **Cena při ubytování v jednolůžkovém pokoji = 7.460 Kč / osoba / pobyt**

Prosíme, berte na vědomí aktuální opatření vlády. Informujeme Vás, že dle aktuálních nařízení pro ubytování v hotelu musíte mít potvrzení o očkování nebo prodělání COVID-19.

Check-in od 14 hod

Check-out do 10 hod

### **Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvárková**

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

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

email: [odvarkova@villasresorts.cz](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)

# Jóga

---

O LEKTORCE JÓGY: Dagmar Zemanová



Jmenuji se Dáša Zemanová a jsem ze Zlína. V současné době působím v jógovém studiu ve Zlíně, kde mám pravidelné lekce, teď i online.

Jóga se stala neodmyslitelnou součástí mého života a pokládám ji za jednu z nejpřirozenějších a nejzdravějších aktivit. Zajímá mě, jak jóga působí na tělesné a duševní zdraví člověka. Náš pohled na svět je ovlivněn zdravím, ale i tím, jak se cítíme. Být člověkem s dobře fungujícím tělem je to pravé štěstí života.

V roce 2017 jsem se po úspěšném absolvování rekvalifikačního vzdělávacího programu v Praze stala lektorkou jógy. Od této doby se naplno věnuji józe. Než jsem se stala lektorkou, sama jsem praktikovala jógu 10 let.

Věnuji se Refresh józe, což je protažení, posílení, zpevnění, uvolnění a nakonec zklidnění od hlavy až k patě. Jóga je vhodná pro všechny.

Dále se věnuji Dance józe (taneční józe), což je plynulé spojení jógových pozic v lehce tanečním rytmu za doprovodu vybrané krásné hudby. "Jógovou choreografií" si skládám sama a moc mě to baví. Dance je velmi oblíbená a moc se líbí. Mám i pár lekcí Refresh jógy na youtube . Zenergy joga – Refresh jóga s Dášou Zemanovou.



Na jógovém pobytu na Kanárských ostrovech budu mít lekce Refresh jógy i Dance jógy ráno i večer, ale záleží na domluvě.

Kontakt na lektora:

mobil – 603849252

FB – Dagmar Zemanová, IG – dagmar\_zemanova\_yoga





