

# JÓGA VÍKEND V RESORTU MONTANIE – ÚNOR 2022 s Annou Ribanskou



**cena 6.480 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 2 noci  
polopenze  
jógový program  
neomezené wellness  
sál na cvičení

## **Jógový víkend s Annou Ribanskou v Jizerských horách.**

**Zázemím nám bude Montanie resort, který je prvním jizerskohorským resortem a navodí Vám pocit téměř jako byste byli v Alpách.**

**Vůni lesa a dřeva si budete užívat nejen venku, ale i v krásných horských pokojích s výhledem na přehradní nádrž Souš.**

**Montanie Resort je členem Amazing Places, což samo o sobě vypovídá o vysoké kvalitě! Přidejte se k nám na víkendovou dovolenou s jógou.**

### **CO VÁS ČEKÁ?**

- jóga víkend v horské přírodě
- načerpání energie v horách
- krásné ubytování
- polopenze v ceně
- praxe jógy s Annou Ribanskou
- neomezené wellness

### **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

### **JÓGA PROGRAM**

...

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.*





## POPIS UBYTOVÁNÍ

Krásné horské ubytování v pokojích a apartmánech, které nemá v Jizerkách srovnání. Krásné místo pro víkendy s jógou. Bezkonkurenční lesní areál resortu při přehradní nádrži Souš. Ideální výchozí bod k cyklo i pěší turistice do celých Jizerských hor, nástupní místo upravované běžkařské zimní stopy.

Z původního rekreačního zařízení státu Darré vznikl pře 10 lety hotel Montanie. Svě stále hosty uchvacoval zejména bezprostředním kontaktem s jizerskohorskou přírodou, plnil svým jednoduchým uspořádáním a čistotou roli dobrého horského hotelu. Po deseti letech se nyní hotel mění v resort Montanie. Renovací, opravami, údržbou a novou koncepcí designu se jako zázrakem bývalý průměrný hotel stává bezkonkurenčním horským resortem, který nabízí nejlepší ubytování a zázemí v Jizerských horách.

Veškeré stavby v resortu jsou příjemně rozptýleny v části areálu a podstatnou část areálu tvoří vzrostlý smrkový les, plynule přecházející do státních lesů. Jednotlivé ubytovací stavby mají kapacitu 2 až 12 pokojů nebo apartmánů, přičemž každý ubytovací objekt je svým uspořádáním jedinečný.

Vášní majitelů resortu je dřevo. I to je důvod, proč jsme tento resort zvolili pro pobyty s jógou. Jako nezaměnitelný sjednocující prvek resortu je unikátní zevní dřevěný obklad obytných budov, ke kterému se využívá výlučně odpadní (palivové) dřevo z výroby trámů, hranolů a fošen. Dřevo najdete spolehlivě hned v několika podobách v každém pokoji či apartmánu. Nejenže máme dřevěná okna, naprostá většina pokojů má ušlechtilou podlahu z olejovaného dřeva, většina pokojů má část stěn obložené dřevěnými materiály. Z masivního dřeva jsou stoly, židle, lavice i solitérní dřevěné artefakty. Víkendový pobyt s jógou v nádherné přírodě Jizerských hor.

Důležité:

*Vážení hosté, nacházíte se v srdci Jizerských hor uprostřed vzrostlých lesů a*

*divoké přírody, berte prosím na vědomí, že pokrytí mobilního i datového signálu je u nás téměř nulové.*

## **WELLNESS**

Ubytovaným hostům je k dispozici také hotelové wellness zahrnující bazén, whirlpool, saunu a relaxační zónu. V létě je možné využít také sluneční terasu.

Více informací o wellness najdete [ZDE](#).



## POKOJE

K dispozici jsou dvoulůžkové pokoje nebo jednolůžkové pokoje (za příplatek) s moderním vybavením a výraznými prvky dřeva. V pokojích najdete především klid,

pěkné výhledy na různé světové strany a široký výběr různých uspořádání pokojů. Všechny pokoje jsou vybaveny novými nadstandardně velikými lůžky 1x 2,1 m se zdravotními matracemi, mají luxusní koupelny všechny vybavené skleněnými sprchovými kouty a bidety.

## **STRAVOVÁNÍ**

Panoramatická restaurace je součástí resortu Montanie ve výšce 777 m. n. m.

Pár metrů nad hladinou vodní nádrže Souš, na kterou je výhled ze všech oken. Panoramatická restaurace je luxusní večerní restaurace pro bydlící hosty z objektů A,B,F,G . V případě volné kapacity také po předchozí rezervaci pro ostatní hosty. Rustikální restaurace s barem a posezením u krbu (denní a veřejná restaurace) má celodenní provoz, podávají se zde snídaně hotelovým hostům a je otevřena po celý den nebydlícím hostům. V těsné blízkosti obou restaurací se nachází také vstup do hotelové vinárny, kde si můžete sami vybrat víno k večeři, posedět přímo ve vinárně, nebo se zúčastnit resortem pořádaných degustací.

Pro víkendový pobyt s jógou jsme pro Vás připravili polopenzi, kterou máte v ceně pobytu. Obědy je možné v případě zájmu zajišťovat v hotelové restauraci.





## AKTIVITY

Jóga pobyty jsou samy o sobě aktivní záležitostí, ale jako vždy přinášíme tipy i pro milovníky sportu. Jizerské hory jsou již vyhlášeným rájem pro pěší turistiku, jízdní

kola, běžky (přímo před hotelem jedno z nástupišť na Jizerskou magistrálu, fotografování přírody, ale i pozorování zvěře včetně jelenů. I sjezdovému lyžování se můžete věnovat přímo v Desné, či nedalekém Harrachově. Přímo před hotelem je kvalitní v délce více než dvou km zcela hladká a Soušskou vodní nádrž obkreslující asfaltová komunikace využívaná in line bruslaři.

HORSKÁ CHATA SMĚDAVA – (německy Wittighaus) leží v nadmořské výšce 847 m u sezónně otevřené Smědavské silnice (následně Soušské silnice), která překonává hřeben Jizerských hor mezi Hejnicemi a osadou Souš u Soušské přehrady. Chata leží zhruba mezi vrcholy Jizera (1 122 m) a Plochým vrchem (939 m) v blízkosti Černých jezírek a rašelinišť Jizery.

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

tel. +420 702 047 307

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

# Ceník

---

## **CENA: 6.480 Kč / osoba / pobyt**

**Cena zahrnuje:** 2 noci ubytování ve dvoulůžkovém pokoji, polopenze, jógový program (viz záložka Popis), neomezené wellness, pronájem sálu na cvičení.

## **Cena při ubytování v jednolůžkovém pokoji = 7780 Kč / osoba / pobyt**

Minimální počet účastníků: 15 platících osob

Pro závaznou rezervaci se hradí záloha 2.500 Kč / osoba

Doplatek splatný 2 měsíce před pobytem – do 11. 12. 2021, poté se pro rezervaci 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 mohou 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](mailto: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 bilanci. 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 v Praze pravidelně pouze soukromě a v Jógovně (pondělí od 16,30; úterý & čtvrtek od 8,05; středa od 16,30).

Anna také stojí za jógovými podcasty OM podcast:

[https://www.instagram.com/om\\_podcast](https://www.instagram.com/om_podcast)

<https://linktr.ee/OMpodcastcz>

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-dovnitri-joga-na-vlnach-vltavy-818766>



Na webu Moje jóga je ke shlédnutí první díl Jin jógové sekvence na posílení imunitního systému:

<http://www.moje-joga.cz/jogovna/anna-ribanska/jin-joga-na-posileni-imunity.html>

DOSAŽENÉ JÓGOVÉ VZDĚLÁNÍ:

200 hodin hatha jógy (certifikováno MŠMT & RYT)

50 hodin jin jógy (RYT) s Angelou Jervis Read

75 hodin Jivamukti s Anjou Kuehnel / Spiritual Warrior

300 hodin Jivamukti jógy

Kontaktní údaje:

Anna Ribanská

<https://www.instagram.com/annahatha.yoga/>