

# JÓGA VÍKEND V RESORTU MONTANIE – ZÁŘÍ s Tomášem Helbigem



**cena 5.980 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 2 noci  
polopenze  
jógový program a workshop s Tomášem Helbigem  
neomezené wellness  
sál na cvičení

**Zakončení léta s jógou pod vedením lektora Tomáše Helbiga 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 dovolenou s jógou.**

## **CO VÁS ČEKÁ?**

- jóga víkend v horské přírodě
- načerpání energie v horách
- krásné ubytování
- polopenze v ceně
- praxe jógy s Tomášem Helbigem
- workshop "Mastering Pozdravu Slunce"
- 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

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

Wellness víkend s jógou pod vedením Tomáše Helbiga. Těšit se můžete na 3 lekce a 1 workshop.

### **Program:**

Pátek  
Vinyasa 18.30 – 19.30

Sobota Ranní vinyasa 7.45 – 8.45

Odpolední workshop 16.00 – 17.30  
Neděle Ranní yin vinyasa 7.45 – 9.00

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 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 jogou. 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.*

## **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 1 x 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: 5.980 Kč / osoba / pobyt**

Sleva pro necvičící: 500 Kč / pobyt

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

**Cena při ubytování v jednolůžkovém pokoji = +1.700 Kč / osoba / pobyt**

Minimální počet účastníků: 15 platících osob

**Pro závaznou rezervaci se nyní 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 7 dní. Antigenní z odběrového místa,

který není starší než 72 hodin. Tento test může nahradit potvrzení ze zaměstnání či ze školy (čestné prohlášení zákonných zástupců), kde byl test s negativním výsledkem absolvován, nejdéle však před 72 hodinami před nástupem na ubytování. – zde buď potvrzení od zaměstnavatele či čestné prohlášení od zaměstnance s tím, že uvede svého zaměstnavatele, kde byl test proveden

. 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](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)

# Jóga

---

O LEKTOROVI JÓGY: TOMÁŠ HELBIG



S jógou jsem se potkal v jednom pražském studiu a věděl jsem, že mě naprosto pohltil.

Jóga se stala jednou z mých součástí, změnila můj charakter a od začátku se pro mě stala něčím větším než jen fyzickou aktivitou.

Moje hodiny jsou spíše dynamičtějšího rázu. Odráží se v nich praxe Ashtangy, zdravého přístupu k tělu, přirozená touha po správném provedení ásán, pochopení nastavení svalů, kloubů a mysli v nich.

Při učení jógy se mi dostává radosti a zadostiučinění.

**Absolvované vzdělávání:**

- 200 hodin učitelský kurz Ashtanga Vinyasa jógy ve Varkale (Indie)
- 200 hodin učitelský kurz Hatha jóga (Praha)
- Workshopy a víkendové školy Ashtangy s Láďou Pokorným
- Workshopy s Tyem Landrumem
- a další

**Lekce:**

- Čtvrtek 18.15 Mood Yoga

**Vedu soukromé lekce – možnost objednání:**

**tomas.helbig.yoga@gmail.com**





