

JÓGA VÍKEND VE ŠPINDLEROVĚ MLÝNĚ – BŘEZEN 2021 s Ester Novotnou



cena 5.880 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

2 noci ubytování
polopenze
jógový program
vstup do sauny a relaxační zóny

Oslava začátku jara víkendem s jógou v hotelu Savoy Špindlerův Mlýn.

Lekce s Ester Novotnou, skvělé jídlo, prohřátí v sauně a velmi komfortní a klidné ubytování zároveň však nedaleko centra.

CO VÁS ČEKÁ?

- březnový jóga víkend
- ubytování v krásném hotelu v srdci Krkonoš – Hotel Savoy Špindlerův Mlýn
<https://savoy.astenhotels.com>
- polopenze v ceně pobytu – možnost volby mezi veganskou a masitou variantou večeří
- wellness
- jógový program s Ester Novotnou
- spoustu možností kam se vydat na výlet

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- pro všechny, kteří milují jógu, hory a skvělé jídlo
- pro osoby starší 16 let, muže, ženy, páry i známé i jednotlivce, kteří nemají s kým vyrazit (nemusíte platit příplatek za jednolůžkový pokoj, ale ubytujeme Vás společně s další klientkou cestující individuálně)



JÓGA LEKCE

Pá 18:00-19:00 Jemná jóga
So 8:00-9:00 Vinyasa flow
17:00-18:00 Jemná jóga
Ne 8:00-9:00 Vinyasa flow

Jemná jóga

Praxi začneme naladěním se na dech, zklidněním. V rytmu dechu rozhýbeme, protáhneme a jemně posílíme tělo. Lekci zakončíme dostatečně dlouhou relaxací v shavasane.

Vinyasa flow

Praxe kombinující jemnější a dynamičtější fáze plynutí z pozice do pozice. Rozhýbeme, zahřejeme, potáhneme, posílíme tělo a zklidníme mysl. Sobotní lekce bude zaměřena na ásany rozvíjející mobilitu ramen a kyčelní. V neděli se budeme věnovat posilování středu těla a rovnovážným pozicím.

Lekce jemné jógy jsou vhodné pro všechny bez ohledu na předchozí zkušenost s praxí jógy. Ranní Vinyasa flow může být pro úplně začátečník náročnější, avšak vždycky jsou varianty a vše lze přizpůsobit individuálním potřebám. Jógový program není vhodný pro těhotné a osoby s vážnějším zdravotním omezením.

Máte-li dotazy, jsem Vám k dispozici na čísle 731 876 203 nebo na e-mailu novotna.ester@seznam.cz

Minimální počet účastníků: 18 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.

Změny v programu lekcí ze strany lektora jsou vyhrazeny.

POPIS UBYTOVÁNÍ

Butikový hotel s nejlepší polohou v centru Špindlerova Mlýna. Zábava na sjezdovkách, běžkách a letní odpočinek na horách.

Hotel Savoy ve Špindlerově Mlýně, člen naší hotelové skupiny Asten Hotels, je pro nás osobitou výzvou. Od jeho převzetí a znovuotevření v roce 2012 si každý den klademe otázku jak Vás, naše milé hosty, při dalším pobytu příjemně překvapit

a udělat z něj nezapomenutelný zážitek pro Vás osobně, Vaši rodinu nebo přátele.

Ať už třeba tím, že jsme pro Vás otevřeli nové spa, bar, konferenční místnost a nebo prostě tím, že se spolu s našim týmem vkládáme do naší práce lásku a péči, abychom Vaše očekávání do putníku splnili a Vám se od nás ani trochu a nikdy nechtělo. Jsme hoteliéři srdcem a duší a těšíme se na Vás.

Váš pobyt může být všechno, co si budete přát. Relaxace, aktivity nebo jenom taková malá nuda. Všechny pokoje jsou světlé, prostorné a vypráví příběhy Hollywoodských hvězd. Užijte si francouzský šarm v L'Occitane Spa, moderní skvělou gastronomii v restauraci SAVOYA, děti si mohou užívat Game room Vaše firma pro změnu novou konferenční místnost. V zimě pro Vás máme připravené na testování nejdražší lyže světa – lyže ZAI. Naše recepce Vám ráda poradí s jakoukoliv aktivitou ve Špindlerově Mlýně a jeho okolí.

STRAVOVÁNÍ

V ceně pobytu je polopenze – bufetové snídaně a večeře v rámci fitness menu sestaveného od hotelu – možnost výběru mezi veganskou nebo masitou variantou večeří.

POKOJE

Hotel Savoy nabízí celkem 37 moderních pokojů včetně apartmánů se dvěma ložnicemi. Luxusní apartmán Savoy se dvěma balkony a dech beroucím výhledem.

Superior pokoj

Všechny Superior pokoje jsou prostorné a zároveň velice útulné. Jsou ideální pro 2 osoby, které hledají klidné a pohodlné ubytování v samém srdci Krkonoš.

V každém pokoji je kladen důraz na každý jednotlivý detail s maximální péčí.

Nechte se hýčkat v příjemné atmosféře tohoto pokoje.

- velikost: 30 m²
- velikost postele: king/twin
- počet osob: 2 osoby
- přistýlka/postýlka: ne/ano
- orientace: boční

Vybavení a služby pokoje

- bufetová snídaně
- vstup do relax zóny a sauny Spa by L'occitane
- úschovna kol a lyží
- luxusní koupelnová kosmetika L'occitane
- župan – pantofle – vysoušeč vlasů
- minibar
- LCD obrazovka – WIFI – telefon
- pracovní stůl – trezor
- některé pokoje s balkónem
- pokoje jsou nekuřácké

WELLNESS

SAVOY SPA BY LOCCITANE

Zavřete oči – jste v Provence. Prosluněná krajina, vůně levandule, úrodná pole, bohatá kultura a tradice – v této krajině našlo naše Spa by L'Occitane inspiraci a díky autentickým ingrediencím s prokázanou účinností a tradičním technikám masáží se stalo útočištěm

pro Vaši duši a smysly a místem, kde Vaše tělo omládne. Nechte se unést do světa vůní, které posilují ducha, evokují vzpomínky a zlepšují náladu a vyberte si z naší nabídky unikátní péče pro ženy i muže – objevte krásu L'Occitane.

Země, ingredience a rituály Středomoří se staly základem našich Spa L'OCCITANE procedur a péčí. Ať už si vyberete ošetření pleti „Slaměnka Tajemství mládí“, Tělový peeling s hvězdnou ingrediencí „Mandlí“ nebo

antistresovou masáž s vysoce kvalitní „Levandulí“ z Haute Provence, Vaše tělo pocítí novou energii, jemnost a vitalitu.

Abychom Vám zajistili ničím nerušenou relaxaci, je vstup dětem do 12 let povolen pouze do 16.30 hodin

Nabídka procedur [ZDE](#).

RESTAURACE

Při vytváření konceptu naší restaurace jsme se nechali inspirovat přírodou a tím nejlepším, co nabízí. Naši restauraci lze v krátkosti vystihnout jako moderní českou kuchyni, která se elegantně protíná s mezinárodní kuchyní. Její hlavní ingrediencí jsou čerstvé suroviny, které nám dodávají místní farmáři a také tradiční suroviny přivezené z celého světa.

Naše menu vytvořil a denně na jeho kvalitu dohlíží Michal Húsek, zkušený šéfkuchař z významných pražských restaurací, který své zkušenosti sbíral mimo jiné v michelinských restauracích u Norberta Niederkoflera a Herberta Hintnera. Věříme, že se Vám bude líbit náš nový food koncept a také elegantní a jednoduchý horský design s vůní dřeva a pohodlím ovčí vlny.

INSPIROVÁNO PŘÍRODOU.

A proč se naše restaurace jmenuje právě SAVOYA restaurant & lounge? Hotel Savoy byl v celé své historii, ať již staro-nebo novodobé, pojmem příjemného a nenuceného luxusu. A taková je i naše restaurace. Na příští oběd a večeři tedy Vaše přátele pozvěte do SAVOYE.

BAR

HENNESSY BAR

Začalo to tím, že jsme Vám chtěli nabídnout něco výjimečného, co ve Špindlerově Mlýně ještě nebylo. Měli jsme hodně bláznivých nápadů, až se nás jeden z našich hostů zeptal, proč nemáme v hotelu žádný hezký bar. Za půl roku jsme měli koncept a za další tři měsíce jsme otevřeli místo, které milujeme a věříme, že Vy budete také.

Pokud bychom ho měli popsat dvěma slovy, tak intimní a luxusní. Najdete v něm největší výběr Hennessy koňaků, jaký si vůbec umíte představit. Milovníci koktejlů si přijdou na své při výběru jednoho z našich signature koktejlů. Bar je nekuřácký, má 35 míst a můžete si ho pronajmout privátně na Vaši firemní akci nebo soukromou oslavu.

V případě zájmu o rezervaci nebo v případě jakýchkoliv dotazů nás neváhejte kontaktovat:

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA: 5.880 Kč / osoba / pobyt ve dvoulůžkovém pokoji typu Superior s vegan variantou polopenze

CENA: 6.080 Kč / osoba / pobyt ve dvoulůžkovém pokoji typu Superior s masitou variantou polopenze

Necvičící osoba cena 5180 Kč (vegan večeře) / 5380 Kč (masité večeře)

Ubytování v jednolůžkovém pokoji: 8320 Kč (vegan večeře) / 8520 Kč (masité večeře)

Cena zahrnuje: 2x ubytování, polopenze, jógový program s Ester Novotnou (viz záložka Popis), vstup do sauny a relaxační zóny, 10% sleva na masáže a nákup kosmetiky L'Occitane, pojištění CK proti úpadku.

Minimální počet účastníků: 18 osob

Check-in: od 14 hod

Check-out: do 10 hod

Pro závaznou rezervaci se nyní hradí záloha 2500 Kč / osoba.

Doplatek do 2 měsíců před odjezdem: do 25. 1. 2021

Zaplacená částka je v případě storna ze strany klienta nevratná. Pobyt je možné převést na náhradníka.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

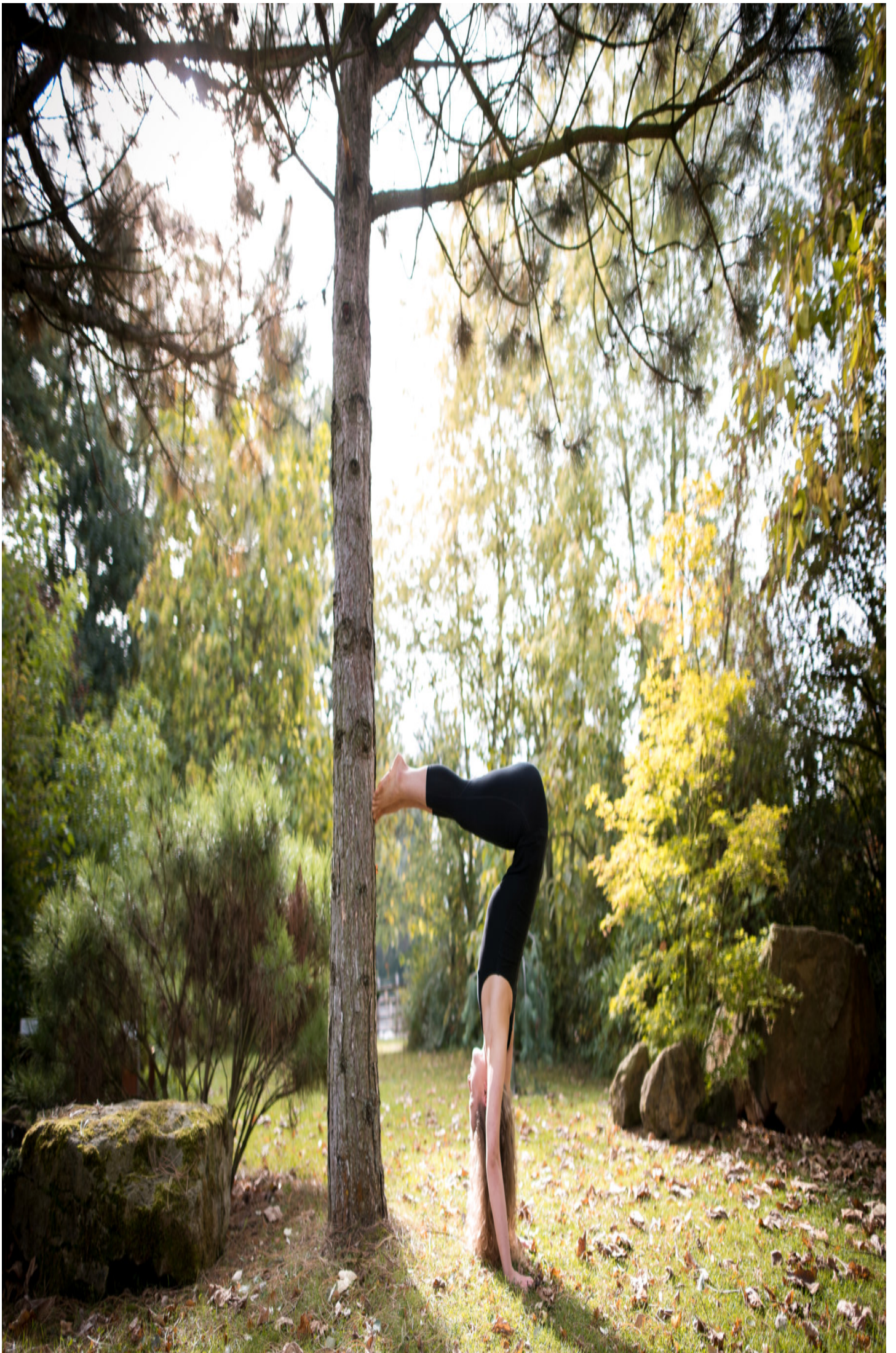
www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: ESTER NOVOTNÁ



K praxi jógy jsem se poprvé dostala před 10 lety, ve svých 12 letech, kdy jsem hrála tenis a měla jsem problémy s jednostranným zatížením zad.

Zpočátku jsem ásany vnímala jako nutné rehabilitační cvičení, ale postupem času se pro mě praxe jógy stala denním rituálem, který jsem si zamilovala. Učí mě trpělivosti, soucitu, lásce k sobě i všem ostatním. Učí mě nehodnotit. Dává mi možnost nořit se hlouběji do svého nitra, setkávat se se svými stíny, objevovat vlastní potenciál a nacházet odvahu být sama sebou. Teď už vím, že jóga blahodárně působí nejen na tělo, ale i na duši. Věřím, že má nekonečné potenciál a je jen na nás, jak (si) dovolíme nechat její léčivou sílu působit.

Lekce pro veřejnost vedu pátým rokem a nabízím hodiny Ahtanga vinyasa jógy, vinyasa flow, jin jógy a jemné jógy.

Přeji si, aby nám všem praxe pomáhala zvyšovat kvalitu našich životů a nacházet radost, klid a mír v každém okamžiku. Mým záměrem je šířit jógu tak, jak nejlépe dovedu.

Jógové vzdělání:

- 200h učitelský kurz Hatha Joga, KarmaYoga, Praha
- 500h učitelský kurz Ashtanga Vinyasa jóga, Nirvana Yoga Shala, Mysore, Indie
- Workshopy a praxe pod vedením Saraswati Jois (Indie), Sharmily Desai (Indie), Dylana Bernsteina (Praha), Robin Ward (Praha), Krantiho (Praha), Lisy Ogletree (Praha), Andréi Drottholme (Bali), Damiena de Bastier (Bali) a Fernanda Pacheca (Bali).
- Dlouhodobá praxe a asistence v Mysore lekcích pod vedením mé učitelky Denisy Sengerové (Shala Prague)

Online lekce:

vstudio.live/instructors/esteryoga



