

JÓGA VÍKEND ve Velkých Pavlovicích s Terezou Velhartickou – leden 2021



cena 5.990 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 2 noci ve dvoulůžkových pokojích
výtečná vegetariánská polopenze v ceně
wellness v ceně pobytu
jógový program s Terezou Velhartickou
pojištění CK proti úpadku

Oslavte začátek nového roku jógou.

V krásném prostředí Penzionu André a Šlechtitelské stanice ve Velkých Pavlovicích jsme pro Vás přichystali program, který pohladí Vaše tělo i ducha. Začátek roku je ideální dobou ke změně a puštění toho starého, nefunkčního.

Víkendem Vás provede lektorka Tereza Velhartická. Kromě jógy se můžete těšit na lehkou, ale výtečnou vegetariánskou polopenzi nebo wellness se saunou a vířivkou, které jsou skvělými pomocníky při očistě a odlehčení – a právě to po vánočních svátcích často vyhledáváme.

CO VÁS ČEKÁ?

- jógový program s lektorkou Terezou Velhartickou
- ubytování ve dvoulůžkových pokojích Penzionu André
- vegetariánská polopenze v ceně pobytu (bufetové snídaně a 2chodové večeře – předkrm / polévka a hlavní chod)
- lekce jógy probíhají v krásném proskleném sále

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- pro všechny, kteří chtějí po vánočních svátcích odlehčit a rozproudit své tělo
- pro začátečníky i pokročilé v józe
- pro ty, kteří mají chuť prohloubit svou praxi jógy
- pro muže, ženy, páry i známé i jednotlivce, kteří nemají s kým vyrazit
- pobyt je určen pouze pro dospělé osoby

JÓGA LEKCE

Pátek

Večerní jin jóga + meditace 90 min

Sobota

Ranní jóga 90 min

Večerní jin jóga + meditace 90 min

Neděle

Ranní jóga 90 min

Doporučené pomůcky: jógamatky, bločky a deky, teplejší oblečení na jin jógu

Lekce:

Jógová praxe se ponese v záměru propojit se se svým vnitřním průvodcem.

Beze spěchu se vnořit do pohybu, vnímat svůj dech, vytvořit energii a lehkost.

Otevřít prostor pro čisté vnímání sebe a světa kolem nás.

Tento přístup se promítá na mých lekcích jógy, které jsou energické, však jemné, spontánní a radostné, plné tvořivých ásan.

Těším se na společné sdílení.

Tereza

Minimální počet účastníků: 13 osob

Více o lektorce níže v záložce Jóga

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

Penzion v srdci vinohradů nabízí celkem 55 lůžek. Mezi možnostmi, jak trávit volný čas je například odpočinek ve wellness, které je v ceně pobytu, procházky v zahradě a okolí, gastronomické zážitky v místní restauraci nebo možnost objednání řízených degustací vín a prohlídky vinařství a sklepa.

Pokoje jsou vybaveny vlastním sociálním zařízením (toaleta se sprchovým koutem), Wi-Fi, TV, telefonem, trezorem a fénem na vlasy.

STRAVOVÁNÍ

Pro víkend s jógou jsme pro vás připravili polopenzi skládající se z bufetové snídaně a večeře. Samozřejmostí je zdravá strava se surovinami bio kvality.

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 Odvářková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA: 5.990 Kč / osoba / pobyt

Cena zahrnuje: 2 noci ubytování ve dvoulůžkových pokojích, vegetariánská polopenze (bufetové snídaně + 2chodová večeře skládající se z předkrmu/polévky a hlavního chodu), jógový program s Terezou Velhartickou (viz záložka Popis), pronájem sálu na cvičení, pojištění CK proti úpadku.

Minimální počet účastníků: 13 platících osob

Pro závaznou rezervaci se hradí záloha 2.500 Kč / osoba při nahlášení do 1. 10. 2020. Doplátek 2 měsíce před odjezdem.

Poté se pro rezervaci hradí **celková částka pobytu.**

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: Terezie Velhartická

Jóga do mého života vstoupila přirozeně a stala se nedílnou součástí mé osobnosti. Právě díky ní jsem se potkala s lidmi, kteří mě inspirovali poznat jógu důkladněji.

Co mi jóga dává? Pomáhá mi vrátit se sama k sobě a prožít své pravé já na všech úrovních bytí.

Na svých lekcích vyučuji vinjása jógu, plnou tvořivých ásan, které Vás posílí, jak duševně, tak i fyzicky.

Lekce, které vyučuji, jsou určeny pro všechny, tedy i pro ty, kteří se s jógou jako takovou seznámí poprvé. Pro ty, kteří by se rádi ve své praxi posunuli hlouběji, nabízím sestavu pokročilých ásan.

Vedle vinjása jógy vyučuji i jin jógu, která slouží jak k regeneraci, tak i celkovému zklidnění a relaxaci.

Na okamžik se zastavíte, uvědomíte si svůj dech v jednotlivých pozicích a necháte zcela volně proudit svou energii.

Jóga je pro mě vášní i lékem. Zamilujte se i Vy.

Absolvované kurzy:

Kurz učitele Hatha jógy 300 hodin (Yogacentrum Praha Holešovice)

Certifikovaný kurz Jin jógy s Angelou Jervis-Read 50 hodin

Kontakt:

Tereza Velhartická

+420 606 781 115

t.velharticka@seznam.cz

Na lekcích v Praze mě potkáte:

Pondělí

6.50 Jógovna, Vinjása jóga

19.15 Jóga Letná, Jin jóga

Středa

6.50 Jógovna, Vinjása jóga

16.30 Yoga Movement Prague, Vinjása jóga

Pátek

6.50 Jógovna, Vinjása jóga



