

JÓGOVÝ VÍKEND V HOTELU K-TRIUMF – SRPEN s Pavlou Rožumberskou



cena 4.940 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 2 noci
polopenze
jóga program
neomezené fitness a venkovní bazén
pronájem sálu na jógu
pojištění CK proti úpadku

CO VÁS ČEKÁ?

- ubytování v krásném hotelu v klidné oblasti s výhledem na oboru, rybníček a lesy
- výborná polopenze (bufetové snídaně a servírované večeře o 3 chodech – polévka, hlavní chod a dezert) s možností výberu VEGAN a MASITÉHO MENU
- neomezené fitness
- venkovní bazén
- možnost využití hotelového wellness (za příplatek)
- lekce jógy a meditace s Pavlou Rožumberskou v proskleném salonku s nádherným výhledem do okolní přírody nebo v případě příznivého počasí cvičení venku
- velké množství možností, kam se vydat do okolí na výlety (hospital Kuks, přehrada Les Království, Safari Park Dvůr Králové nad Labem, lázně Velichovky)

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- pro všechny milovníky jógy, přírody, dobrého jídla a odpočinku
- pro ženy starší 16 let, kamarádky i jednotlivce, kteří nemají s kým vyrazit (nabízíme i jednolůžkové pokoje, případně ubytování s další nahlášenou klientkou)

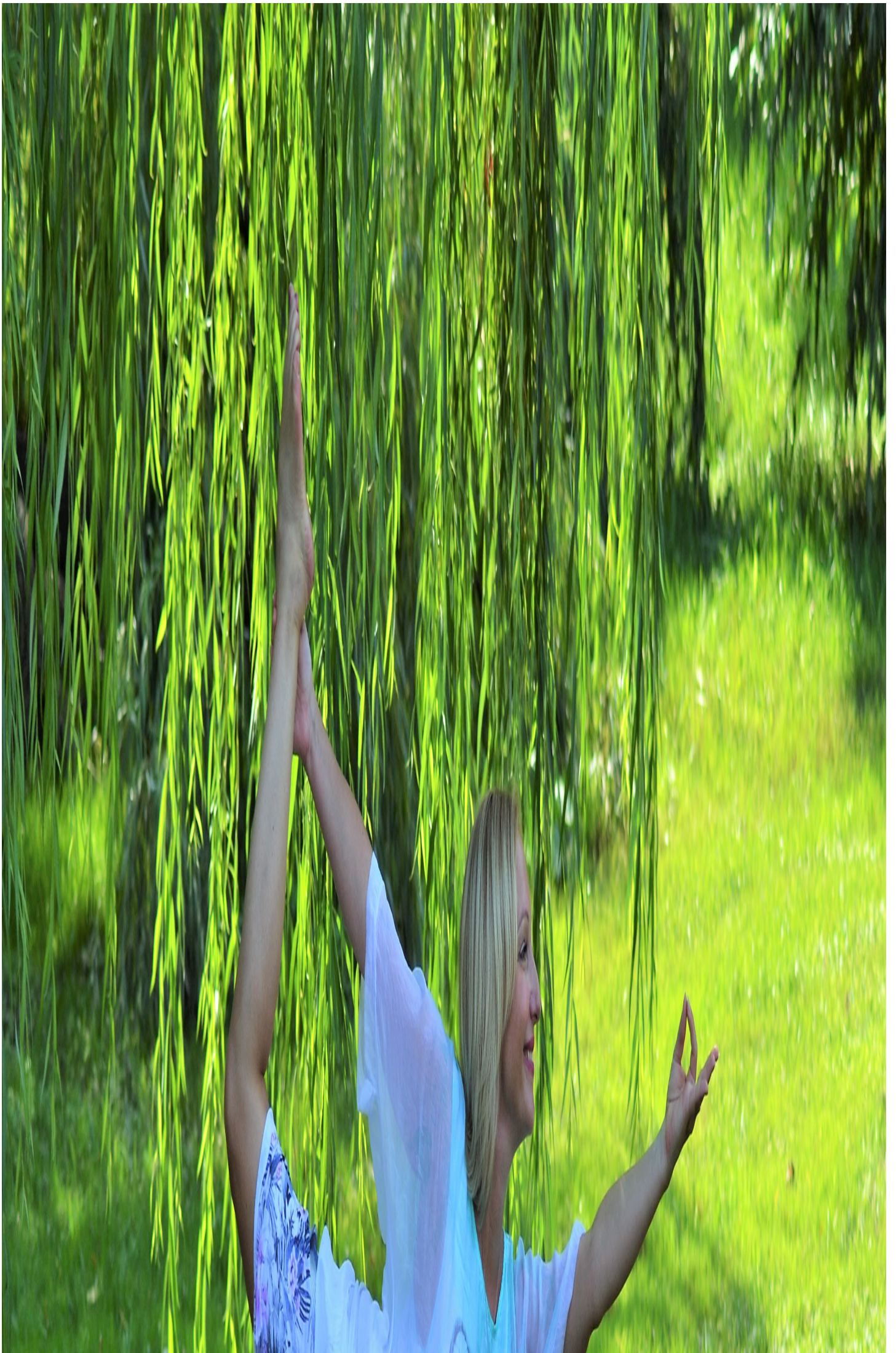
POPIS UBYTOVÁNÍ

Ubytování zajištěno v hotelu K-Triumf ve východočeských Velichovkách, kde se nachází i tradiční lázeňské místo. Hotel je svým způsobem unikát – nabízí ubytování s výhledem na oboru, rybník a jezdecký areál a zároveň poskytuje skvělé zázemí pro pobyt spojený s wellness, fitness či další sportovní aktivity. Fitness je k dispozici neomezeně všem návštěvníkům.

Milovníci aktivního odpočinku mohou využít jízd na koni, tenisové haly, zahrát si squash, bowling, stolní tenis, karambol, šipky nebo stolní fotbal. Z venkovních aktivit se pak nabízí víceúčelové kurty na tenis, volejbal či nohejbal, kriket, petangue a hotel nabízí i možnost zapůjčení jízdních kol, protože i cyklostezek je v okolí mnoho! Po sportu si poté můžete odpočinout ve wellness, možnost relaxace ve whirlpool nebo sauně.

JÓGA LEKCE

Harmonogram lekcí s Pavlou Rožumberskou:



Pátek

17:30 – 18:30 Jemná jóga v plynutí pohybu a dechu

Pomalá lekce, ve které využijeme dechu k jemnému proplouvání v jednoduchých protahovacích ásanách, kdy se důraz klade na správnost provedení a pozorování vlastního těla a jeho pocitů na dané pozice a dechové techniky.

Sobota

7:30 – 8:30 Ranní Hathajóga

Lekci zahájíme i zakončíme relaxací. Přes průpravné cviky přejdeme k ásanám. Důraz budeme klást na dech a výdrž a procítění každé pozice. Mezi nimi vložíme krátké mezirelaxace pro zklidnění, kdy pozice doznívá a zvyšují se její účinky.

17:30 – 19:30 Kundalini jóga a Oshovo čakrové dýchání

Sestava kundalini jógy, která jemným způsobem pracuje s probouzením životní energie v těle skrze otevírání sedmi základních čaker v těle. Navážeme čakrovým dýcháním, během kterého budeme ve spojení s pohybem aktivně dýchat do těchto sedmi čaker a tím je čistit a harmonizovat.

Neděle

7:30 – 8:30 Powerjóga

Dynamičtější lekce založená na vědomém zapojení dechu a rozvoji Pozdravů slunce, sekvence boovníků a praxe pozic na zemi. Náplní lekce bude rozehrátí a

protážení, dynamická část pro posílení vnitřních svalů a nakonec uvolňující relaxace.



Těším se na Vás, Pavla.

Minimální počet účastníků: 12 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 os instruktora jógy v případech, kdy se z vážných důvodů instruktor jógy nemůže pobytu zúčastnit.

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: 4.940 Kč / osoba / pobyt ve dvoulůžkovém pokoji typu Standard

Cena zahrnuje: 2x ubytování se snídaní, večeře formou servírovaného menu (polévka+hlavní chod+dezert), jógový program s Pavlou Rožumberskou (viz záložka Popis), bazén a fitness zdarma neomezeně, pronájem Skleněného salonku na jógu

Minimální počet účastníků: 12 osob

Check-in: od 14 hod

Check-out: do 10 hod

Záloha nyní: 2.500 Kč / osoba

Doplatek: 2 měsíce před odjezdem, tedy do 14.6.2019 (pátek)

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: PAVLA ROŽUMBERSKÁ

Průvodkyně světem jógy. Mou vášní a životním posláním je pohyb. Jóga a tanec, díky kterým své klienty vedu k harmonii se svou myslí, tělem i duší.

LEKCE JÓGY ZDARMA – pro klienty, kteří by si rádi vyzkoušeli jógu s Pavlou před odletem na její jóga zájezd, nabízí lekci zdarma.

Kde si s Pavlou vyzkoušet lekci jógy?

- Pondělky 17.30 – 18.30 Jemná jóga, 18.30 – 19.30 Powerjóga – Studio sedmé nebe – <http://www.studiosedmenebe.cz/>
- Úterky 9 – 10 hodin Jemná jóga – Energy Studio Václav Krejčík – <https://www.energystudio.cz/>



Příběh ženy, která žije svůj sen díky pohybu. Jóga a tanec, jsou zároveň mou prací, láskou i životním posláním.

Dělám práci, která vlastně ani není prací, ale mým životním posláním, největším koníčkem, radostí a láskou. Plním si své sny a zároveň se díky nim neustále vzdělávám a učím. Víím, že kráčím po té správné životní cestě, i když je někdy pěkně klikatá a hrbolatá. Ale kdo jí takovou nemá? [?][?]

Vím, že není samozřejmostí dělat a žít se tím, co mě baví a naplňuje a tak každý den děkuji za tuhle možnost. Žít se jógou, pohybem, který můj život provází od malička. Pomáhá mým klientům, se kterými pracuji, ale i mně samotné. Stále se učím, hledám cesty k poznání a vědomí sebe sama, svého těla a své zkušenosti a poznatky s láskou předávám dál.

A jak tahle má cesta poznání začala...?

Už od dětství jsem se snažila být především **hodná holka** . Ta, co je ve všem nejlepší. Ta, kterou mají všichni rádi. Ta, která se především řídí názory ostatních lidí. Ta, co se obává pomluv a toho, že něco udělá špatně...

Tak jsem si vytvářela tlak na život a především sama na sebe, který mě přivedl až k dlouholetým problémům s úzkostnými stavy, poruchám příjmu potravy a nepřekonatelným bolestem zad. Neustále jsem se jen snažila o to být ve všem dokonalá. Velmi mi záleželo na tom, co si mně kdo pomyslí, toužila jsem po

pochvale a obdivu. Potom, aby mě všichni měli rádi. Nespolehala jsem sama na sebe, ale na úsudek ostatních.

Až “díky” operaci bederní páteře a nezbytnému zpomalení, následně józe, která mě přivedla na cestu osobního růstu a ke spirituitě jsem si uvědomila, že něco v mém životě není úplně v pořádku. Že nežiji skutečný a pravdivý život, ale život podle představ někoho jiného.

Naše tělo je neuvěřitelný nástroj. V každém okamžiku nám dává vědět co potřebujeme, abychom se cítili lépe. A mně moje tělo jasně dalo najevo, že je potřeba a nejvyšší čas ke změně.

Konečně jsem ho vyslyšela a začala navštěvovat prožitkové semináře, přednášky, meditace, přečetla mnoho knih, které mi odpovídaly na mé otázky a vysvětlovaly mé pochybnosti. Udělala jsem si čas na vlastní jógovou praxi a s pokorou chodím na jógové lekce k různým instruktorům, kde nacházím nové směry a objevuji, co všechno mé tělo dokáže a posouvám jeho hranice. Na mé vlastní semináře a lekce chodí lidé, které mě inspirují svými vlastními životními příběhy.

Tím vším jsem se vydala na cestu dovnitř. Dovnitř k sobě samotné, ke svému tělu a jeho potřebám, k poznání a uvědomění skutečných hodnot ve svém životě.

Tak začala má cesta dovnitř...

Dovnitř sebe sama ke svým pocitům a především sebehodnotě. Konečně jsem si uvědomila, že už nemusím být tou hodnou holkou, která musí vždy dělat jen to, co je “správné”, co by se mělo, ale že můžu žít svůj vlastní život a držet ho pevně v rukou.

Konečně jsme přestala žít život podle představ druhých a začala si ve

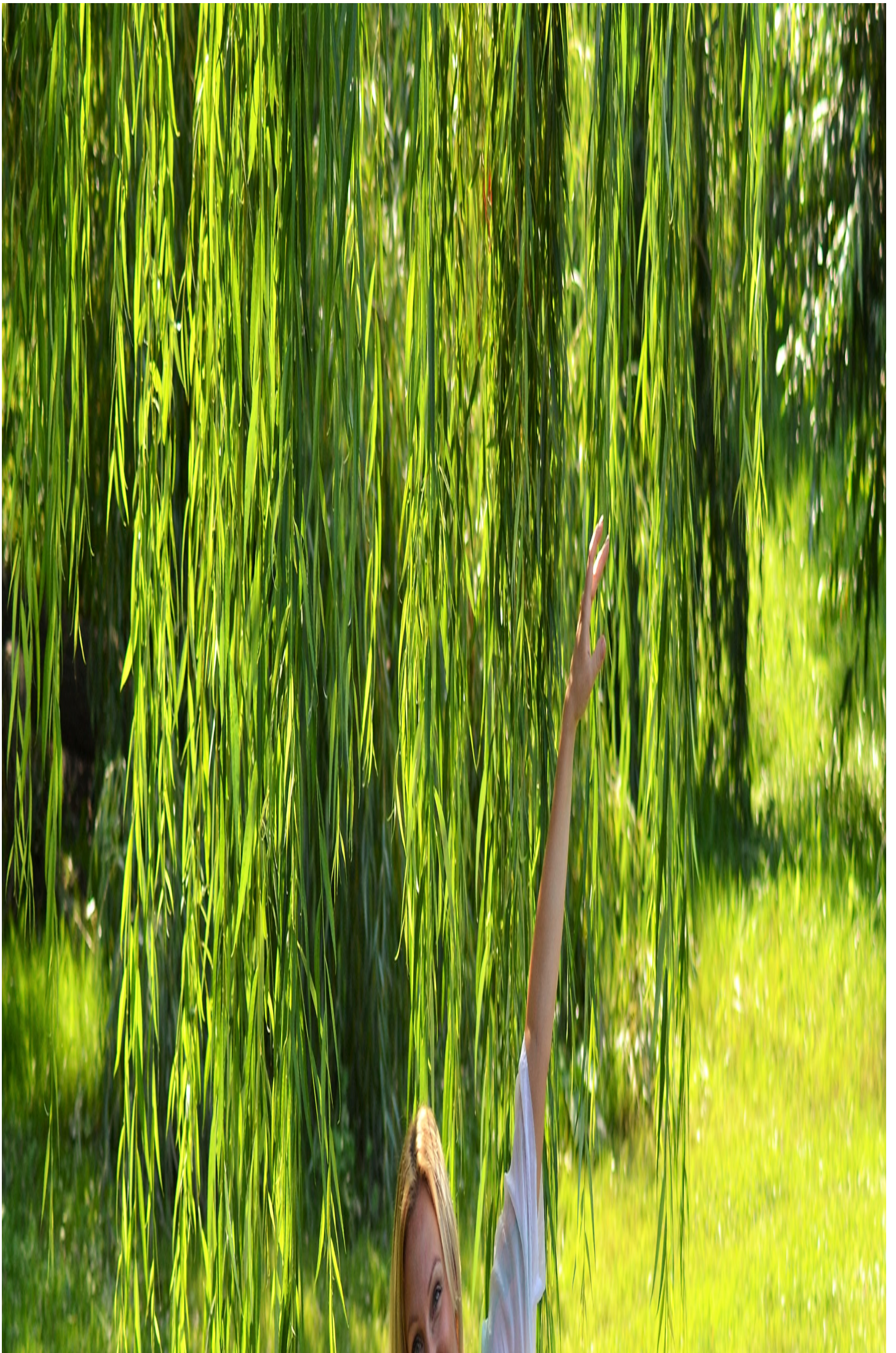
svém životě dělat věci, které chci především já. Kterým věřím, které mi dávají smysl. Pozornost na své tělo a jeho tělesné a duševní zdraví, na plnění vlastního poháru životní energie, ze kterého pak mohu jak energii, tak zkušenosti “rozlévat” svým klientům na společných jógových setkáních.

V současné době pořádám kurzy Hormonální jógové terapie, vedu individuální i skupinové jógové lekce a ženské kruhy, školím nové instruktory jógy, tvořím on-line programy pro ženy, píši články do odborných časopisů a knih, natáčím videa a rozhovory... a vím, že to je jen začátek.

Nyní cítím a vím, že je ten správný čas, abych mohla všechny načerpané informace předat i vám. Všem lidem, kterým záleží na nich samotných. Na jejich těle a jeho tělesném i duševním zdraví. Na plnohodnotně prožitém životě.

Jsou to především školení a lekce, živé kurzy, kterými jsem osobně prošla, bezpočet knih, které jsem přečetla, filmy které jsem viděla, webináře, které jsem si poslechla, on-line kurzy, kterými jsem prošla ale i desítky seminářů, které jsem sama pořádala, co mě přivedly do tohoto pocitu, který mám nyní. Soulad a harmonie se skutečným životem, se sebou sama. A já bych ráda, abyste ho poznali a měli i vy.

Proto jsem se rozhodla pomoci co nejvíce lidem žít život podle svých vlastních představ a ne představ někoho jiného. Zkrátit jim jejich vlastní cestu ke spokojenosti a pravdě. K pocitu, že tak jak jsou, jsou naprosto v pořádku.



Tel: 604 510 981MAIL: pavla@rozumberskapavla.czWEB: www.rozumberskapavla.cz

