

# KVĚTNOVÝ JÓGA VÍKEND ve Špindlu s Annou Ribanskou



**cena 5.660 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

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

## CO VÁS ČEKÁ?

- jarní 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 Annou Ribanskou
- 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

jógový program – Body & Mind:

- pátek večer – 90 minut lekce – relaxace, jin jang vinjása, krátká meditace
- sobota ráno – 90 minut lekce – dynamická vinjása
- sobota večer – 120 minut lekce – workshop (téma bude upřesněno) & restore či jin jóga
- neděle ráno – 90 minut lekce – dynamická vinjása & restore

Na konci každé lekce Anna používá aromaterapeutické francouzské oleje a během vinjásových lekcí china gel, který působí blahodárně na uvolnění svalstva.

Lekce nejsou vhodné pro děti.

V případě zdravotních omezení prosíme informujte lektorku předem.







Minimální počet účastníků: 14 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 m<sup>2</sup>
- 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](http://www.VillasResorts.cz)

tel. +420 702 047 307

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



# Ceník

---

**CENA: 5.660 Kč / osoba / pobyt ve dvoulůžkovém pokoji typu Superior s vegan variantou polopenze**

**CENA: 5.860 Kč / osoba / pobyt ve dvoulůžkovém pokoji typu Superior s masitou variantou polopenze**

**Ubytování v jednolůžkovém pokoji: 7820 Kč (vegan večeře) / 8020 Kč (masité večeře)**

**Cena zahrnuje:** 2x ubytování, polopenze, jógový program s Annou Ribanskou (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: 14 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 12. 3. 2021

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

**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)

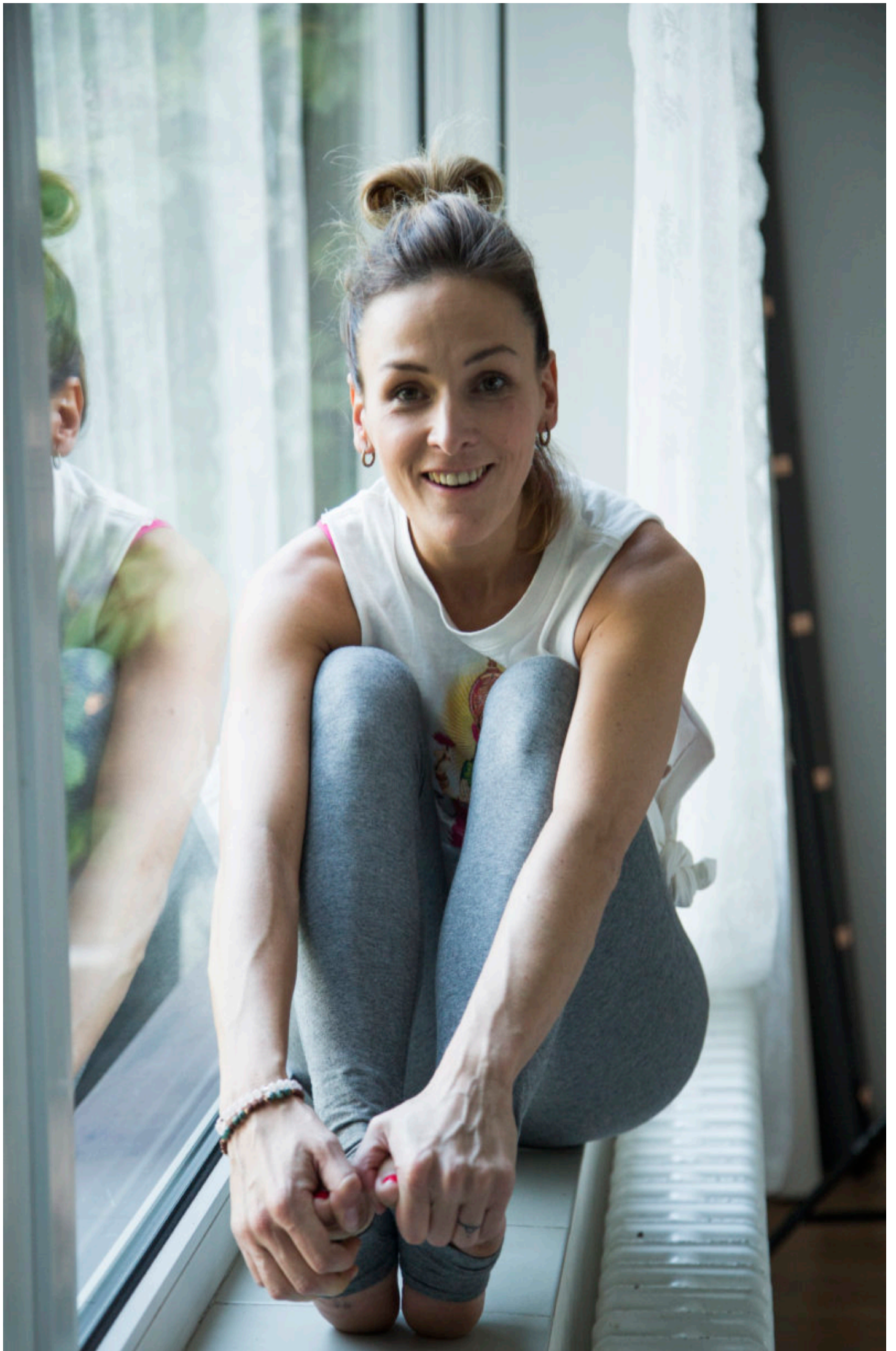
# Jóga

---

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 balanci. 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, ve kterých velmi často 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 v Jógovně (pondělí od 16,30; úterý & čtvrtek od 8,05; středa od 16,30) ve studiu Yoga & Art na Břevnově (středa od 12,00) a ve studiu Mija Jóga (úterý od 18,10 a od 19,20).

Anna také stojí za novými 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 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

## **Kontaktní údaje:**

**Anna Ribanská**

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



