

LETNÍ JÓGA POBYT v Usedlosti Hamernice – červenec 2020 s Petrou Pikkelovou



cena 9.890 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 5 nocí
polopenze
možnost využít celý areál ubytování
pronájem stodoly na cvičení
pojištění CK proti úpadku

CO VÁS ČEKÁ?

- letní pobyt s jógou – prodloužený na 5 nocí!
- jógový program s Petrou Pikkellovou – budeme zpívat, meditovat, cvičit a smát se
- ubytování v krásném prostředí Usedlosti Hamernice, kterou budeme mít jen pro sebe
- nádherná zrekonstruovaná stodola na cvičení
- možnost využít zcela nové wellness (sauna, ochlazovací sud, příp. přírodní jezírko, Kneippův chodníček, relaxační zóna)
- krásná okolní příroda a mnoho možností, kam zajet na výlet – skvělá dovolená s jógou
- možnost zúčastnit se i jako necvičící se slevou – vezměte partnera nebo maminku s sebou!

PRO KOHO JE JÓGA POBYT VHODNÝ?

- pro všechny, kteří si chtějí dopřát několikadenní odpočinek v přírodě, slunění, povídání a skvělé jídlo
- pro ty z vás, kteří chtějí protáhnout tělo a vyčistit mysl
- pro začátečníky i pokročilé

JÓGA LEKCE

- pondělí – večerní lekce 18:00-19:00
- úterý – ranní lekce 9:00-10:15, večerní lekce 18:00-19:00
- středa – ranní lekce 9:00-10:15, večerní lekce 18:00-19:00
- čtvrtek – ranní lekce 9:00-10:15, večer volno a BBQ
- pátek – ranní lekce 9:00-10:15, večerní lekce 18:00-19:00
- sobota – ranní lekce a odjezd

Změny v programu jsou vyhrazeny.

Za jóga lekce, jejich vedení, časové rozvržení během jóga pobytu, styl a průběh lekcí je zodpovědný jóga instruktor.



POPIS UBYTOVÁNÍ

Pro tento téměř týdenní jóga pobyt jsme pro Vás zvolili nádherné místo – Usedlost Hamernice ([OFICIÁLNÍ WEB](#)), které se nachází uprostřed krásné přírody Orlických hor, nedaleko městečka Rokytnice v Orlických horách. Dovolená s jógou v Usedlosti Hamernice je pro každého, kdo touží strávit svůj volný čas na klidném místě uprostřed přírody, mít komfortní ubytování a hlavně velký prostor s osobitou atmosférou. Skvělé místo pro **pobyty s jógou** díky plnému vybavení sportovními pomůckami.



Těšíme se oblibě zejména u velkých skupin s různými zájmovými aktivitami. Díky velkému prostoru, který je u nás připraven pro děti, usedlosti navštěvují početné skupiny rodin s dětmi různého věku. Ale jsme otevřeni i zájmu jednotlivců. Snažíme se vyhovět požadavkům a individuálním přáním všech našich hostů tak, aby čas strávený na naší usedlosti, byl pro každého příjemným zážitkem. I proto jsme právě toto místo zvolili pro náš Joga retreat.

Nedílnou součástí ubytovací kapacity jsou velkoryse řešené společenské prostory, které jsou v oblibě právě u velkých skupin – velká společenská místnost s atmosférou staré usedlosti s příjemným posezením u krbu. Součástí společenské místnosti je prostorná plně vybavená kuchyň (nádobí, kávovar, myčka, lednice) a rovněž koutek pro děti. Samozřejmostí je dřevo do krbu, které máte od nás k dispozici.

V teplých dnech můžete využít posezení na zahradě s grilem a v létě i venkovní bazén. Pobyt Vám může zpříjemnit i návštěva naší Sauny. K vybavení usedlosti také patří: venkovní hřiště s pískovištěm a skluzavkou, venkovní víceúčelové hřiště (nohejbal, volejbal, fotbal...), velká trampolína, ping pong, plynový gril (včetně plynu), ohniště (dřevo k dispozici).



Pro větší akce společenského, sportovního či jiného charakteru je pro Vás připraven nový prostor v objektu STODOLA , který se nachází hned vedle ubytovací kapacity usedlosti. V tomto prostoru probíhají lekce jógy.

Pro pobyty spojené se cvičením, jógou či jinými skupinovými aktivitami se nabízí sál s příjemnou vzdušnou atmosférou. Dominantou sálu jsou prosklené štíty, které Vás propojí s okolní přírodou. Velikost sálu je cca 9 x 18 m² . K dispozici jsou podložky na cvičení a deky pro relaxaci. Sál je vhodný pro různé druhy sportovních či jiných zájmových aktivit (není vhodný pro míčové hry).



V přízemí objektu se nachází multifunkční prostor pro pořádání akcí různého charakteru: svatby, rodinné oslavy, firemní školení, kurzy vaření, semináře. Společenské prostory Stodoly slouží i jako doplňkové zázemí k ubytovací kapacitě. Interiér objektu je vytvořeným v poutavém industriálním stylu. Společenské zázemí objektu nabízí velkou společenskou místnost s krbem, samoobslužný bar, velký PC monitor (možno využít pro prezentace), sociální zařízení a šatnu pro potřeby sálu. Rovněž je k dispozici prostorná profi kuchyň – vhodná pro vaření a obsluhu velkých skupin.

POKOJE

6x pokoj – dvoulůžkové pokoje s 1 – 2 přistýlkami, vlastní koupelna (WC, sprchový kout)

4x apartmán – samostatná ložnice, obývací kout s rozkládacím dvoulůžkem propojený s kuchyní, vlastní koupelna (WC, vana)

Celková kapacita usedlosti je i s přistýlkami 34 lůžek.





STRAVOVÁNÍ

Pro pobyt s jógou jsme pro Vás připravili polopenzi skládající se ze snídaně a večeře.

Minimální počet účastníků: 19 osob

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.

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](tel:+420702047307)

e-mail: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA: 9.890 Kč / osoba / pobyt

Cena necvičící osoba: 7.890 Kč / osoba / pobyt

Cena zahrnuje: ubytování na 5 nocí, polopenze, jógový program s Petrou Pikkelovou, pronájem prostor na cvičení, pojištění CK proti úpadku

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: Petra Pikkelová



Joga si mě objevila v roce 2002 v New Yorku. Po první Jivamukti hodině jsem srolovala podložku a věděla jsem, že se stalo něco velikého. Stala jsem se součástí

něčeho co mě bytostně i spiritualně převyšuje, něčeho čehož jsme součástí všichni, aniž bychom si to uvědomovali. Životní láska nebo láska na několik životů. Od této chvíle se změnil můj život, protože se změnil můj pohled na něj. Před jógou stojím nahá, skromná a vděčná. Vděčná všem minulým, současným i budoucím učitelům jógy. Jógy jako jedním z filozofických směrů.

Věřím, že skrze praktikování jógových ásán můžeme změnit pohled nejen na naše těla a myšlení, ale hlavně na svět ve kterém žijeme. Můžeme změnit naše denní vnímání a tím i konání. Konání, které se stává vůči všemu a všem kolem nás soucitnější, jemnější, hlubší a zřetelnější.

Na svých hodinách učím dynamičtější vinyasu (vinjásu), při které kladu důraz na spojení dechu s pohybem a to vše za doprovodu hudby, která jen umocňuje radost a prožitek při jógových ásanách. S pomocí hudby, zpěvu manter, meditace a vědomého dýchání – začneme postupně seřazovat tělo, duši a vědomí a tím vytvoříme vnitřní cestu k uzdravení a posílení. Při svých hodinách chci hlavně rozdávat radost a lásku kterou jóga přináší mě.

Jsem vděčná svým učitelům Sharon Ji a Davidu Ji za vytvoření Jivamukti Yogy metody, díky které se moje vnímání světa stalo zřetelnější a radostnější..

Jsem certifikovanou lektorkou Jivamukti Yogy a West Boston Vinyasa Yogy.

Kontakt na lektorku:

Petra Pikkelová

petrapik@gmail.com

+420 777 012 876

<http://urbanyoga.cz>







