

PODZIMNÍ JÓGA VÍKEND NA VYSOČINĚ – ŘÍJEN 2022 s Zuzanou Šimečkovou



cena 4.750 Kč / osoba

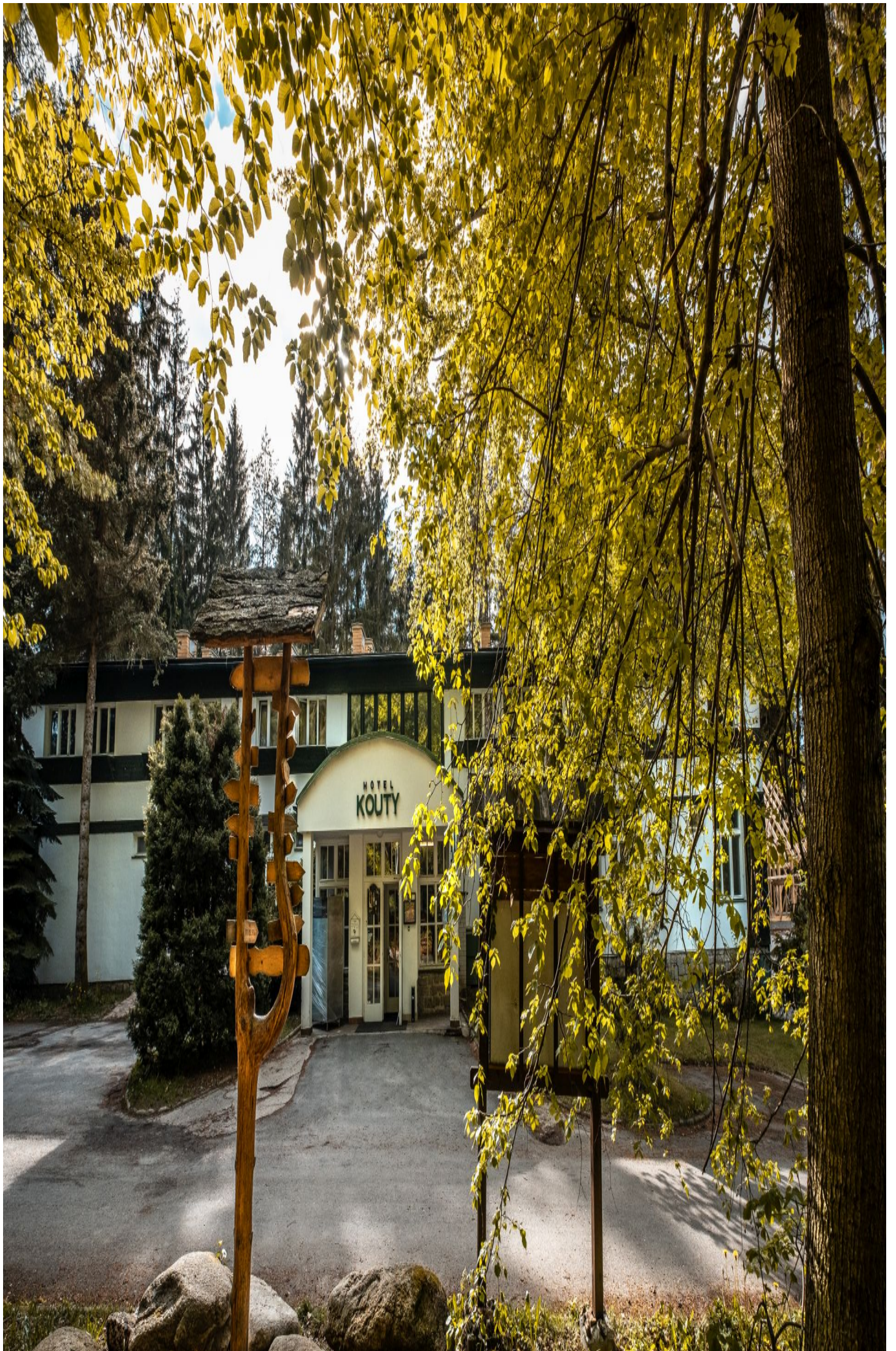
Cena zahrnuje:

ubytování na 2 noci
snídaně
jógový program
pronájem sálu na cvičení

Podzimní víkend s jógou na Vysočině s lektorkou Zuzkou Šimečkovou.

Uprostřed lesa se nachází hotel, kde nenajdete téměř žádný signal, za to 100% napojení na okolní přírodu a lesy. Využijte tuto možnost načerpat nové síly a naladit se na sebe sama.

To vše umocní jóga lekce v novém dřevěném sále a pokud zrovna nebudete někde na procházce, můžete využít možnost detoxikovat své tělo v krásné cedrové sauně přímo u rybníka.



CO VÁS ČEKÁ?

- víkend s jógou na Vysočině
- ubytování v Reset hotelu Kouty
- jóga program s lektorkou Zuzanou Šimečkovou
- snídaně

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- pro jógové nováčky i pokročilé v józe
- pro ty, kteří potřebují ze svého těla propustit nahromaděný stres a tenzi nebo si jen chtějí odpočinout od každodenních povinností a načerpat novou energii
- pro osoby starší 12 let, muže, ženy, páry, známé i jednotlivce, kteří nemají s kým vyrazit

JÓGA LEKCE

Pátek 18:00 – 19:00

Sobota 7:30 – 9:00, 18:00 – 19:00

Neděle 7:30 – 9:00

Zuzka se kromě jógy věnuje i práci s emocemi a je terapeutkou Bachových esencí. Na přání klientů proběhne v rámci pobytu i povídání na témata – proč je důležité se emocím věnovat a jak s nimi efektivně pracovat pomocí Bachových esencí nebo jiných metod. Čas bude upřesněn na místě podle dohody celé skupiny.

Minimální počet účastníků: 13 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.



POPIS UBYTOVÁNÍ

Hotel je situován v lesním areálu o velikosti 10 hektarů s vlastním rybníkem o rozloze 2,5 hektaru, v malebném údolí na úpatí vrchu Melechov. V těsné blízkosti chatěk protéká potok, který napájí pstruhový rybník s jednou z nejčistších vod v Česku.

V areálu hotelu jsou Vám plně k dispozici dva tenisové kurty s umělým povrchem, dětské hřiště, trampolína, beachvolejbalový kurt, posilovna, ping-pong a sauna. Naši malí hosté mají k dispozici dětské hřiště a trampolínu. Pár set metrů od hotelu se v obci Kouty nachází soukromý rybářský revír – rybník Homole. Ulovit zde můžete pstruha, kapra, ale i candáta nebo sumce. Povolenky lze po předchozí dohodě vyzvednout na recepci hotelu.

V ubytování není téměř žádný signál. Využijte tuto možnost k odpojení se od moderních technologií a napojení se na sebe sama.

POKOJE

Hotel disponuje 22 pokoji s vlastním sociálním zařízením. Nabízíme tak příjemný nocleh na 56 lůžkách včetně přistýlek.

Hotel Kouty se nachází ve vlastním desetihektarovém přírodním areálu s jedním z nejčistších rybníků v oblasti a je obklopený opravdu krásným koutem panenské přírody. Malebnému údolí s potokem, rybníky, pastvinami a políčky kraluje vrch Melechov (715 m), pokrytý mohutným lesním masivem s mnoha magickými místy a prastarou energií, kterou zde využívali už staří Keltové. Čisté okolní prostředí – slunce, voda, vzduch, skály, louky a lesy – vše ve spojení s magií přírody – nabízí ideální podmínky pro odpočinek a regeneraci sil fyzických i duševních.

- Areal nabízí 100 000 m² klidu a volně navazuje na okolní lesy a louky.
- Hotel je obklopen lesy, loukami a pstruhovým rybníkem.
- V okolí nejsou žádné rušné silnice.

Pro jóga víkend jsme pro Vás připravili ubytování ve dvoulůžkových pokojích.

STRAVOVÁNÍ

V ceně pobytu je snídaně. Pro obědy a večeře je možné využít nabídku hotelové restaurace:

<https://www.hotelkouty.cz/restaurace/>

“Milujeme jídlo, nejraději vaříme z kvalitních, lokálních a bio surovin.

Vaříme z kvalitních, nejraději lokálních a nejlépe z bio surovin. Jsme otevření všem nejrůznějším kuchyním a způsobům přípravy pokrmů. V naší nabídce najdete i jídla připravovaná na ohni, zdravá, vegetariánská, či veganská. Zastoupení zde má nejenom česká, ale i světová kuchyně.

Snídaně jsou obvykle podávány formou švédského stolu, obědy a večeře formou menu. Inspirujeme se sezónními čerstvými surovinami a přizpůsobujeme jim menu restaurace.”

SAUNA

Sauna provoněná cedrem, pohupující se na hladině s výhledem do kouzelné přírody. Užijte si pravou finskou saunu, relaxaci pod širým nebem na čerstvém vzduchu ve finském stylu.

Netradiční design cedrové sauny zaujme na první pohled. Sauna se tiš pohupuje na hladině a nabízí svým návštěvníkům útočiště, kde si mohou odpočinout a znovu

se spojit s přírodou. Velká prosklená okna vytváří další spojení s venkovním prostředím, poskytují úžasný výhled na vodní hladinu a nabízí místo k rozjímání a relaxaci.

Vůně cedru předčí všechny éterické oleje a bude Vás provázet ještě dlouho po saunování.

Netradiční design sauny

Vnitřní prostor sauny tvoří prohřívárna s kapacitou až pro dvanáct osob, odpočívárna, ochlazovací sprcha, malá šatna s úložným prostorem na odkládání menších věcí. Teplota v sauně se pohybuje od 80 do 95 °C a vlhkost je 10-20%.

Z paluby se po schodišti dostanete na střechu, která slouží pro venkovní relaxaci a vyhřívání se na slunci. A nepostradatelné jsou také schůdky do rybníku.

V současné době ještě není na plovoucí sauně zajištěna kapacita pro převlékání a hygienu před saunou. K těmto účelům prosím využijte sprchy, toalety a převlékárnu u Hotelu Kouty. Veškeré informace Vám budou poskytnuty na recepci hotelu při rezervaci a vyzvedávání osušek a prostěradel.

Pro skupiny osob lze objednat privátní program Saunování a péče o tělo. Na co se můžete těšit?

Propojení účinků sauny s péčí o tělo i duši. Tři hodiny relaxace při saunových ceremoniálech, peelingy propojené s přírodní energií a vůní vykuřovadel a éterických olejů. Na závěr se můžete těšit na muzikoterapii.

Používáme pouze za studena lisované přírodní oleje, přírodní éterické oleje, jíly a místní byliny. V Čechách je saunování zatím v začátcích, ale obliba tohoto zdravého způsobu života a relaxace stále roste.

Prohlédněte si balíčky saunování v našem [ceníku zde](#).

AKTIVITY

V areálu hotelu jsou Vám plně k dispozici dva tenisové kurty s umělým povrchem, dětské hřiště, trampolína, beachvolejbalový kurt, posilovna, ping-pong a sauna.

Naši malí hosté mají k dispozici dětské hřiště a trampolínu. Pár set metrů od hotelu se v obci Kouty nachází soukromý rybářský revír – rybník Homole. Ulovit zde můžete pstruha, kapra, ale i candáta nebo sumce. Povolenky lze po předchozí dohodě vyzvednout na recepci hotelu.

Více informací na webu:

<https://www.hotelkouty.cz/aktivity/>

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 Odvárková

www.VillasResorts.cz

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA: 4.750 Kč / osoba / pobyt

CENA v jednolůžkovém pokoji: 5.350 Kč / os. / pobyt (600 Kč příplatek)

Cena zahrnuje: 2 noci ubytování ve dvoulůžkovém pokoji, snídaně, jógový program (viz záložka Popis), pronájem sálu na cvičení

Cena necvičící: 3.950 Kč / pobyt

Minimální počet účastníků: 13 platících osob

Pro závaznou rezervaci se 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: Zuzana Šimečková



Je to pár let, co jsem si začala uvědomovat spojení těla, mysli a duše. Neexistuje pouze jedno nebo druhé. Jsme celek, který mě svou dokonalostí fascinuje čím dál víc. Fyzické tělo vnímám jako dokonalý systém, kterému je třeba se naučit naslouchat.

Právě jóga mě naučila vnímat své tělo a skrze něj pracovat s myslí. Díky tomu jsem postupně začala objevovat své skutečné Já. A přestože je jóga stále mnohými vnímána hlavně jako fyzické cvičení, nabízí nám mnohem víc než jen pevné a pružné tělo. Jógová praxe nás navrácí do rovnováhy na spoustě úrovních a může pomoci i v případě různých zdravotních projevů.

Od roku 2016 jsem lektorkou Hatha jógy. Následně i jógy pro děti a rodiny, gravid jógy a hormonální jógové terapie pro ženy podle Dinah Rodrigues. Neustále se vzdělávám jak v oblasti jógy, tak v celostním přístupu k nám samotným.

Věnuji se terapii pomocí Bachových esencí, kterou jsem před několika lety vyzkoušela na vlastní kůži, když mi bylo nejhůř. Celkově je mi velmi blízké téma emocí. Ty jsem postupně začala vnímat jako úžasné učitele a ne nepřítelé, kterého je třeba potlačit, když se hlásí o slovo. Své poznatky s radostí předávám všem, kteří o ně stojí.

Na konci roku 2019 jsem založila Open Mind Project, jehož misí je osvěta v oblasti osobního rozvoje a uvědomění, že každý z nás je zodpovědný za svůj život a za to, co se v něm odehrává. A hlavně – že každý z nás má vše, co potřebuje vždy k dispozici. Uvnitř sebe.

Během pobytu Vás provedu ranními a večerními lekcemi jógy, které jsou vhodné jak pro úplné začátečníky, tak i pro ty, kteří jógu už nějaký ten pátek praktikují. Pozice lze modifikovat tak, abychom je mohli provádět i v případě nějakého zdravotního omezení. Lekce vedu podle aktuálního nastavení a naladění dané skupiny a věřím, že každý si z nich odnese to, co zrovna potřebuje.

Moc se na Vás všechny těším. Namaste. Zuzka.

Zuzka se kromě jógy věnuje i práci s emocemi a je terapeutkou Bachových esencí. Na přání klientů proběhne v rámci pobytu i povídání na témata – proč je důležité se emocím věnovat a jak s nimi efektivně pracovat pomocí Bachových esencí nebo jiných metod. Čas bude upřesněn na místě podle dohody celé skupiny.

zuzanasimeckova.cz

www.omproject.cz

zuzana.simecek@gmail.com

+420 603 172 031



