

PODZIMNÍ JÓGA VÍKEND V KRÁSNÉ SAMOTĚ – listopad s Nikolou Odvárkovou



cena 3.990 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 2 noci
polopenze
jógový program
pronájem sálu
možnost saunování

Listí šustící pod nohama, povídání u krbu, čtení knih, procházky a samozřejmě jógová praxe, navíc umocněna probíhajícím úplňkem.

CO VÁS ČEKÁ?

- víkend s jógou v krásné přírodě
- ubytování v rodinné atmosféře Krásné Samoty
- jógový program s Nikolou Odvárkovou
- výživná plná penze připravovaná s láskou
- výlety do okolní přírody



PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Úplně pro všechny.

Pokud jste do teď měli strach, že jóga není pro Vás nebo že nejste dostatečně

ohební, dovolte mi Vás přesvědčit o opaku. Tento víkend bude především o času věnovaném sami sobě. Jemná praxe vhodná pro každého – ráno pro rozproudění energie, večer pro zklidnění a zavnímání síly úplňku.

Pokud si potřebujete odpočinout od povinností a chcete strávit víkend v příjemné společnosti na nádherném místě, kterým Krásná Samota je a kam se moc rádi vracíme, buďte vítáni, moc se na vás všechny těšíme.

JÓGA LEKCE



V tomhle nádherném prostoru budeme společně praktikovat.

páteční večerní lekce: pozdravení, seznámení, jemná lekce jógy s respektem k probíhajícímu úplňku

sobotní ranní lekce: pránájáma (dechové techniky) vhodná pro každého, naladění se na naše tělo, jóga pro jemné rozproudění energie v těle

sobotní večerní lekce: klidná hatha yoga za doprovodu relaxační hudby a následná meditace při svíčkách

nedělní ranní lekce: svěží lekce pro protažení a posílení našeho těla zakončená prodlouženou relaxací

Minimální počet účastníků: 10 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

Krásná Samota se nachází v obci Horní Chřibská, na pomezí Českého Švýcarska, Lužických hor a Labských pískovců. Ubytuje se tu 17 osob. Chalupa je skvělým

výchozím bodem pro všechny turisty a cyklisty, kteří chtějí vidět nejznámější místa Českého Švýcarska, ale i pro ty, kteří se chtějí toulat přírodou mimo turistická centra. Hostům je k dispozici úschovna kol, lyží nebo kočárků. Pokoje jsou zařízeny vybavenou kuchyňkou. Při pobytu je k dispozici velký sál, využíván především na jógu. Během pobytu je možné domluvit masáž, relaxovat v sauně nebo u otevřeného krbu se sklenkou vína.

Prostě u nás buďte jako doma, ale cíte se jako na dovolené.



POKOJE

Apartmán č. 1 – pro 5 osob –

Náš největší apartmán se spaním v patře na japonských futonech. Součástí je vybavená kuchyňka s výhledem do zahrady, vlastní koupelna a dvě toalety.

Stejně jako v celé chalupě i zde najdete dominující přírodní materiály, původní trámy, dřevěnou podlahu a hliněné omítky. Hliněné omítky jsou čistě přírodním materiálem, složený z jílu, písku a řezanky. Ocení je nejen ten, kdo miluje dotek přírody, ale i lidé s respiračními potížemi a alergiemi.

japonské futony na spaní – 160 x 200, 140 x 200, 2x 90 X 200
kuchyňka včetně nádobí
topinkovač
rychlovarná konvice
indukční vařič – 2 plotýnky
lednice s malým chladícím boxem
odpadkové koše na tříděný odpad
rozkládací gauč (120 x 200)
odkládací stůl
jídelní stůl + 3 židle
komoda
2x toaleta
sprchový kout
dvou-umyvadlo
koupelnová skříň
fén
stojací věšák
lůžkoviny, ručníky

Fotografie Apartmánu [ZDE](#).

Pokoj č. 2 – pro 2 osoby **OBSAZENO**

Dvoulůžkový pokoj s manželskou postelí, vlastní prostornou koupelnou a vybavenou kuchyňkou s výhledem do údolí. Do pokoje je možné přidat dětskou postýlku. Stejně jako v celé chalupě i zde najdete dominující přírodní materiály, původní trámy, dřevěnou podlahu a hliněné omítky. Hliněné omítky jsou čistě přírodním materiálem, složený z jílu, písku a řezanky. Ocení je nejen ten, kdo miluje dotek přírody, ale i lidé s respiračními potížemi a alergiemi.

manželská postel – 160 x 200
kuchyňka včetně nádobí
topinkovač
rychlovarná konvice
indukční vaříč – 2 plotýnky
lednice s malým chladícím boxem
odpadkové koše na tříděný odpad
jídelní stůl + 2 židle
šatní skříň + odkládací stolek
toaleta
sprchový kout
dvou-umyvadlo
koupelňová skříň
fén
stojací věšák
lůžkoviny, ručníky

Fotografie pokoje [ZDE](#).

Apartmán č. 3 – pro 5 osob –

Rodinný apartmán se spaním v patře na japonských futonech. Součástí je vybavená kuchyňka s výhledem do zahrady, vlastní koupelna a samostatná toaleta. Stejně jako v celé chalupě i zde najdete dominující přírodní materiály, původní trámy, dřevěnou podlahu a hliněné omítky. Hliněné omítky jsou čistě přírodním materiálem, složený z jílu, písku a řezanky. Ocení je nejen ten, kdo miluje dotek přírody, ale i lidé s respiračními potížemi a alergiemi.

japonské futony na spaní – 160 x 200, 140 x 200, 2x 90 X 200
kuchyňka včetně nádobí
topinkovač
rychlovarná konvice
indukční vaříč – 2 plotýnky
lednice s malým chladícím boxem
odpadkové koše na tříděný odpad
rozkládací gauč (120 x 200)
odkládací stolek
malý jídelní stůl + 3 židle
komoda
samostatná toaleta
sprchový kout

umyvadlo
koupelnová skříň
fén
nástěnný věšák
lůžkoviny, ručníky

Fotografie Apartmánu [ZDE](#).

Apartmán č. 4 – pro 4 osoby **REZERVACE 4 os.**

Rodinný, novomanželský, apartmán s nádherným výhledem do přírody. Apartmán je dvoupatrový, kde ve druhém patře je otevřený prostor s ložnicí a volně stojící vanou. Spodní část poskytuje také spaní, společný prostor k posezení a samostatnou koupelnu. Stejně jako v celé chalupě i zde najdete dominující přírodní materiály, masivní trámy, dřevěnou podlahu a hliněné omítky. Hliněné omítky jsou čistě přírodním materiálem, složený z jílu, písku a řezanky. Ocení je nejen ten, kdo miluje dotek přírody, ale i lidé s respiračními potížemi a alergiemi.

manželská postel – 180 x 200
komoda
paravan se zrcadlem
volně stojící vana
koupelnová skříň
samostatná toaleta
umyvadlo
nástěnný věšák
lůžkoviny, ručníky

Fotografie apartmánu [ZDE](#).



STRAVOVÁNÍ

Láska prochází žaludkem a celý náš život vlastně také.

Proto pro Vás budou připravené snídaně a večeře s láskou a z kvalitních surovin tak, aby každé sousto souznělo nejen s naším jógovým programem, ale také s podzimem, který v tu dobu bude v plném proudu.

Těšte se na snídaně, při které si vyberou milovníci sladkého i slaného a teplé a výživné večeře ze dvou chodů a sladkou tečkou nakonec. :)

Snídaně i večeře budou probíhat vždy až po lekcích, ale čaj, káva a mísa s ovocem bude k dispozici i před lekcemi, pokud by někdo potřeboval něčím malým zasytit.



AKTIVITY

Zabalte si s sebou knihu, elektroniku nechte doma a na chvíli vypněte. Prostě jen buďte tady a teď. Protože to je to nejlepší, co na tomto místě můžete dělat. Se sklenkou vína či čajem pozorujte praskající otevřený krb ...

Každý den začneme jógou. U majitele je možné domluvit masáž nebo projížďku na koni na nedalekém ranči.

Společnost vám u nás budou dělat také místní zvířata. Kočky, fenka, která s vámi půjde i na výlet, včely, které si ale jen poletují z květu na květ. A pohledem se můžete pokochat na pstruhy a siveny v našem rybníčku.

Pro ideální završení dne je k dispozici malé wellness (sauna) a vína z vinařství Hruška.



Kam na výlet?

- Nobilis Tilia – nejvoňavější místo v okolí :) sem se určitě opět vrátíme

- Pravčická brána
- Hřensko a Edmundova bouda
- Dolský mlýn
- Mariina vyhlídka
- Rozhledna Jedlová
- Kyjovské údolí



Check in: od 15 hod

Check out: do 11 hod

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: 3 990 Kč / osoba / pobyt

Cena zahrnuje: 2 noci ubytování, polopenze, jógový program s Nikol (viz záložka Popis), pronájem sálu na cvičení, možnost saunování

Minimální počet účastníků: 10 platících osob

Pro závaznou rezervaci se hradí celková částka pobytu.



Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: Nikola Odvářková



Photo by: Pavla Plíhalová

Jóga mne vrací do nejkrásnějších míst na planetě. Na druhé straně světa. I tady u nás doma. Byla se mnou vždy a všude. Když při praxi zavřu oči, téměř vždy mne má mysl vezme zpět na místa, kde jsem nechala část sebe. Nebo které nechalo část sebe ve mě.

Vracím se na rušnou uličku na Srí Lance, kde je to stejný počet kroků na pláž, jako do mé oblíbené kavárny. Na cestu, po níž jsem na kole jezdila skrze resort ve Vietnamu. Na útes na Bali, ze kterého jsme sledovali surfaře. Na pláž na Rhodosu, kde byly tak jemné vlny, že skoro nebyly slyšet. Do nejkrásnější yoga shaly na Filipínách s dechberoucím výhledem (doslova, na vrcholek ostrůvku, kde se nacházela, vedly desítky schodů!) na okolní ostrovy. Nebo na Maltu, kde jsem ráno cvičila za zvuků mečících koz od sousedů ..

a tak se těším, kam mě zanesou dál.

Ze všeho nejradši ale mám, když mne zanesou zpátky k sobě. Protože to je to, co nejvíc potřebujeme, když se snažíme vybalancovat pracovní a osobní život a zároveň jít za svými sny.

Mou radostí a vášní jsou koně, proto mi dělá obrovskou radost náš nový projekt Jóga mezi koňmi



Photo by: Pavla Plíhalová