

# PODZIMNÍ JÓGA VÍKEND v Usedlosti Hamernice – listopad s Juditou & Eliškou Berkovou



**cena 5.390 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 2 noci  
plná penze  
jógový program s Juditou Berkovou  
sobotní workshop s Eliškou Berkovou  
možnost využít celý areál ubytování  
pronájem stodoly na cvičení  
pojištění CK proti úpadku

## CO VÁS ČEKÁ?

- podzimní víkend s jógou
- jógový program s Juditou Berkovou – Téma: **Princip umožňování, uvolnění v těle a kouzla**
- sobotní **workshop s Eliškou Berkovou**
- ubytování v krásném prostředí Usedlosti Hamernice, kterou budeme mít jen pro sebe
- nádherná zrekonstruovaná stodola na cvičení
- **vegetariánská plná penze v ceně s možností volby veganské a bezlepkové varianty**
- možnost využít 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

## PRO KOHO JE JÓGA POBYT VHODNÝ?

- pro všechny :)
- pro dospělé osoby, začátečníky i pokročilé

## JÓGA LEKCE

### Program

#### Pátek 6. 11. 2020

18:00 – 19:00 Večerní jóga

Téma: Vědomí těla a stav mé mysli

#### Sobota 7. 11. 2020

8:00 – 9:00 – Ranní jóga

Téma: Prosvětlování mysli, pránájámické techniky svěžesti a princip (od)pouštění

10:45 – 12:00 Dopolední workshop

## WELLNESS MYSLI

Téma: Zpátky k sobě, Miláčku můj

18:00 – 20:00 Večerní jóga a Oshova meditace (2 hodiny)

Téma: Zaměřování pozornosti a kouzla, princip umožňování a je tady něco, co nás nadnáší

## **Neděle 8. 11. 2020**

8:00 – 9:00 Ranní jóga

Téma: Princip neustálého pohybu, neulpívání a život pokorného bojovníka

Změny v programu jsou vyhrazeny.

*Za jóga lekce, jejich vedení, časové rozvržení během jóga pobytu, styl a průběh lekcí je zodpovědný jóga instruktor. Změny v programu lekcí ze strany lektora jsou vyhrazeny.*

## **POPIS UBYTOVÁNÍ**

Pro tento víkend s jógou 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). Samozřejmě 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 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 m<sup>2</sup> . 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. 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.

## ROZLOŽENÍ POKOJŮ:

1. dvoulůžkový pokoj (+ 2x možnost přistýlky), přízemí
2. dvoulůžkový pokoj (+ 1x možnost přistýlky), přízemí
3. dvoulůžkový pokoj (+ 1x možnost přistýlky), přízemí
4. dvoulůžkový pokoj (+ 1x možnost přistýlky), přízemí
5. čtyřlůžkový apartmán (2x dvoulůžková postel), 1. patro
6. dvoulůžkový pokoj (+ 1x možnost přistýlky), 1. patro
7. dvoulůžkový pokoj, 1. patro – **OBSAZENO**
8. čtyřlůžkový apartmán (2x dvoulůžková postel), 1. patro
9. čtyřlůžkový apartmán (2x dvoulůžková postel), 1. patro
10. čtyřlůžkový apartmán (2x dvoulůžková postel), 1. patro









# STRAVOVÁNÍ

Pro pobyt s jógou jsme pro Vás připravili bezmasou plnou penzi skládající se ze snídaně, oběda a večeře.

*Minimální počet účastníků: 18 klientů.*

*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 Odvářková [www.VillasResorts.cz](http://www.VillasResorts.cz) tel. +420 702 047 307 e-mail: [odvarkova@villasresorts.cz](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)



# Ceník

---

## **CENA: 5.390 Kč / osoba / pobyt**

**Cena zahrnuje:** ubytování na 2 noci, vegetariánská plná penze, jógový program s Juditou Berkovou, workshop s Eliškou Berkovou, pronájem prostor na cvičení, pojištění CK proti úpadku

**Cena nezahrnuje:** wellness – možnost zajistit na místě

Cena sauny: 400,-/zapnutí sauny na 2 hodiny + 50,-/každá osoba v rámci těchto 2 hodin.

**Pro závaznou rezervaci se hradí celková částka pobytu.**

*Zaplacená částka je nevratná. V případě, že se nahlášená osoba nemůže pobytu zúčastnit, je možné jej převést na jinou osobu – náhradníka.*

**Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvárková**

[www.VillasResorts.cz](http://www.VillasResorts.cz)

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

# Jóga

---

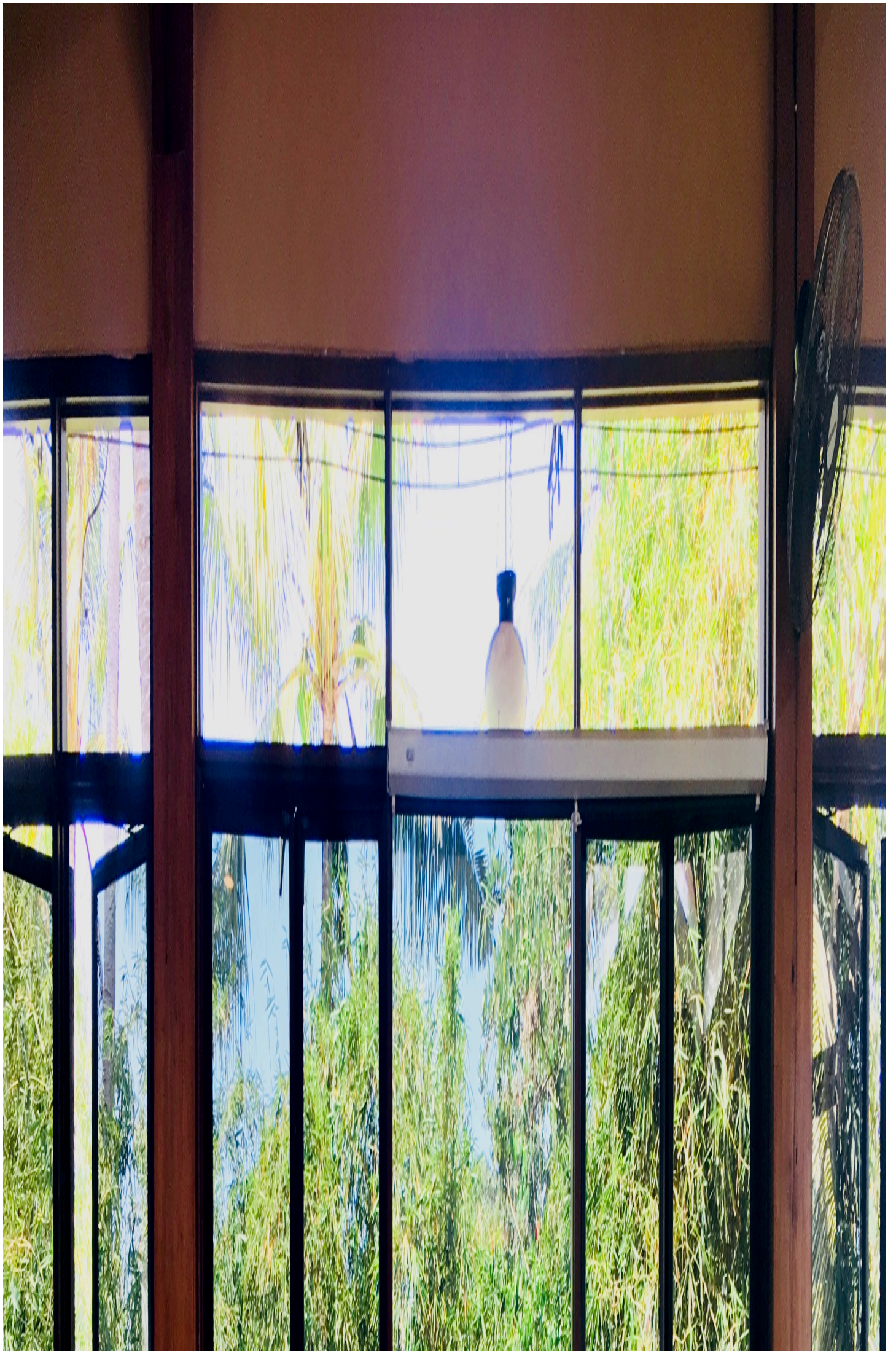
## O LEKTORECH: JUDITA BERKOVÁ & ELIŠKA BERKOVÁ

### Lektorka: Judita Berková

- Autorka knihy Poselství ásan
- Jógová praxe od roku 2010
- Vyučuje jógu od roku 2014
- Instruktorské vzdělání (450 hodin)
- Vytvořila program Jóga pro neslyšící
- Pořádá jógové pobyty po celém světě
- Navrhuje vlastní jógové oblečení (jógové šaty)
- Od září 2018 tříleté studium UČITEL JÓGY PRVNÍ TŘÍDY = nejvyšší mezinárodní jógové oprávnění vydané Univerzitou Karlovou

Autorka knihy Poselství ásan. Jógu praktikuje od roku 2010 a od roku 2014 ji vyučuje. Učí jógu v Praze, pořádá jógové zájezdy po celém světě, je autorkou jógových programů a navrhuje svoje vlastní jógové oblečení – JÓGOVÉ ŠATY. Je autorkou knihy POSELSTVÍ ÁSAN, která vyšla v říjnu 2019. Dále je autorkou jógového programu 10 DNÍ S JÓGOU, meditačního přístupu k ásanam v jógovém kurzu POSELSTVÍ ÁSAN, meditačního balíčku MEDITACE BOJOVNÍKA a TANEČNÍ MEDITACE 4 ARCHETYPŮ ŽENSTVÍ. Od září 2018 nastoupila tříleté studium UČITELE JÓGY PRVNÍ TŘÍDY, což je nejvyšší mezinárodní jógové oprávnění vydané Univerzitou Karlovou. Je spoluzakladatelkou projektů La Que Sabe, který pořádá celodenní tanečení a jógová setkání a podporuje ženy v přijetí vlastního těla a ženskosti. Judita spolupracuje na dalších projektech jako Přirozená antikoncepce, vědomé milování a Cesta Extáze, které se zaměřují na moudrost lidského těla.







Moc se na Vás těším!

**Judita Berková**

**[www.yogalifehappyllife.cz](http://www.yogalifehappyllife.cz)**

- na webu jsou dostupné online lekce
- videa [https://www.youtube.com/channel/UCNaNYIHCuIFB56\\_JOhtUr-g](https://www.youtube.com/channel/UCNaNYIHCuIFB56_JOhtUr-g)

judita@yogalifehappyllife.cz

jana@yogalifehappyllife.cz

**JÓGOVÉ ŠATY**

**[www.milujemejogu.cz](http://www.milujemejogu.cz)**













# LOVE Yoga







---

**Lektorka: PhDr. Eliška Berková**



**13 let zkušeností práce s lidmi jako kouč**



Koučování vnímám jako **WELLNESS MYSLIJ** aneb jako možnost

1. dovolit si luxus schůzky sám/a se sebou
2. dovolit si inventuru své mysli
3. dovolit si „inventuru“ svého vnitřního světa – svých emocí, tužeb, představ, snů
4. vytvořit si svá jedinečná, na míru šitá řešení, tzn. svou ne-problémovou budoucnost
5. dovolit si změnit svůj život

**19 let zkušeností práce s lidmi jako lektor (soft skills – rozvoj manažerských dovedností)**

**Hodnoty, které jsou pro mě důležité: důvěra, vzájemný respekt, autenticita.**

### **Formální vzdělání**

1. FF Univerzita Karlova v Praze – sociologie
2. UJEP v Ústí nad Labem – germanistika
3. Pražská psychoterapeutická fakulta

### **Další vzdělání**

1. 2004–lektorská certifikace Leadership Grid®, Grid® International CZ, spol. s r.o.
2. 2005–sebezkušenostní výcvik individuálního systemického koučování (115 hodin-Expertní skupina Callisto)
3. 2009–sebezkušenostní výcvik skupinového systemického koučování (115 hodin -Expertní skupina Callisto)
4. 2012/2013–sebezkušenostní výcvik koučů prvního stupně ACP (96 hodin-ČNP Consulting)
5. 2015–lektorská certifikace Pro Management®