

# PRODLOUŽENÝ JÓGA VÍKEND v Usedlosti Hamernice – září 2021 s Danou Beierovou



**cena 6.860 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 3 noci  
polopenze  
možnost využít celý areál ubytování  
pronájem stodoly na cvičení  
pojištění CK proti úpadku

## **POBYTU**

**JE MOŽNÉ SE ZÚČASTNIT BUĎ OD ČTVRTKA DO NEDĚLE NEBO  
OD PÁTKU DO NEDĚLE (sleva 1300 Kč / os.).**

**Tento prodloužený víkend věnujeme především sami sobě.**

**Hlavním tématem našeho programu bude „transformace“. Určitou formu přerodu zažíváme v tomto období, jak na vnější, tak na vnitřní úrovni.**

**Končí letní dovolené a volnější režim, vracíme se zpět k pracovním povinnostem i stabilnějšímu režimu. Mění se počasí od teplého k chladnějšímu, kvůli tomu obměňujeme šatník i stravování. Pro mnohé z nás je začátek září novým začátkem, stejně důležitý jako nový rok. Uklízíme si nejen doma, ale i v hlavě a chceme začít s čistým štítem. Jinak.  
**Lépe.****

**Pojďme si tento proces uvědomit a nasměřovat se na tu správnou cestu. Součástí programu bude nejen ásanová praxe ve stylu vinyasa flow jógy, ale i dechové techniky a meditace. Lekce jsou od úrovně mírně pokročilí (nedoporučujeme pro začátečníky nebo těhotné).**

**Vezměte si sebou i psací potřeby a deník nebo poznámkový blok na zapsání vlastních myšlenek. Během dne bude i čas na procházky v okolní přírodě, malé výlety, či relax ve wellness.**

## **CO VÁS ČEKÁ?**

- prodloužený víkend s jógou
- jógový program s Danou Beierovou
- **polopenze** v ceně pobytu připravená s láskou a z kvalitních surovin
- 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 – taková kratší dovolená s jógou :)

## **PRO KOHO JE JÓGA POBYT VHODNÝ?**

- pro všechny, kteří si chtějí dopřát několikadenní odpočinek v přírodě Orlických hor, slunění, povídání a chutné jídlo z čerstvých potravin
- pro ty z vás, kteří chtějí protáhnout tělo a vyčistit mysl
- tento jógový program nedoporučujeme úplným začátečníkům a těhotným ženám

## **JÓGA LEKCE**

### **PROGRAM POBYTU**

#### **ČTVRTEK**

příjezd

18:30 – 19:30 večerní praxe – „jednoduchá a silná zároveň“

19:30 večeře

#### **PÁTEK**

8:00 – 9:30 ranní praxe – „přijmi zodpovědnost za svoje štěstí“

9:30 – brunch

volný program

17:30 – 18:30 večerní praxe – „meditační praxe“

18:30 večeře

## **SOBOTA**

8:00 – 9:30 ranní praxe – „najdi rovnováhu nejen na podložce“

9:30 – brunch

volný program

17:30 – 18:30 večerní praxe – „nauč se odpočívat“

18:30 večeře

## **NEDĚLE**

8:00 – 9:30 ranní praxe – „trochu víc kreativní vinyasa“

9:30 – brunch

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 jóga pobyt jsme pro Vás zvolili nádherné místo – Usedlost Hamernice (

[QF](#)







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 nově zrekonstruovaného wellness (sauna, Kneippův chodníček, relaxační zóna).

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

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 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 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. K dispozici jsou kuchyňky na apartmánech a jedna velká společná kuchyně, která je plně vybavená a kde si můžete připravit oběd, svačinky, ... případně si na oběd můžete zajet do okolí v rámci odpoledních výletů.

*Minimální počet účastníků: 18 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](http://www.VillasResorts.cz) tel. +420 702 047 307 e-mail: [odvarkova@villasresorts.cz](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)

# Ceník

---

**CENA: 6.860 Kč / osoba / pobyt**

**POBYTU JE MOŽNÉ SE ZÚČASTNIT BUĎ OD ČTVRTKA DO NEDĚLE NEBO OD PÁTKU DO NEDĚLE (sleva 1300 Kč / os.).**

**Cena zahrnuje:** ubytování na 3 noci, polopenze, jógový program s Danou Beierovou, pronájem prostor na cvičení, pojištění CK proti úpadku

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

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

Zaplacená záloha je nevratná v případě zrušení ze strany klienta. V případě, že se účastník nemůže pobytu sám zúčastnit, je možné za sebe najít náhradníka.

## **Důležité informace:**

Informace vyplývající z nařízení vlády pro poskytování ubytovacích služeb:

Poskytovat ubytovací služby bude možné všem, kteří nemají žádné příznaky

onemocnění covid-19 a prokáží, že splňují jednu z následujících podmínek:

. Klienti se musí při příjezdu prokázat negativním testem PCR z



odběrového místa, který není starší než 7 dní. Antigenní z odběrového místa, který není starší než 72 hodin. Tento test může nahradit potvrzení ze zaměstnání či ze školy (čestné prohlášení zákonných zástupců), kde byl test s negativním výsledkem absolvován, nejdéle však před 72 hodinami před nástupem na ubytování. – zde buď potvrzení od zaměstnavatele či čestné prohlášení od zaměstnance s tím, že uvede svého zaměstnavatele, kde byl test proveden

. Klienti, kteří podstoupili obě dávky očkování proti onemocnění covid-19 a zároveň od poslední dávky uplynulo alespoň 14 dnů, mohou být ubytováni bez dalšího testování. Nutné doložit písemným potvrzením.

. Klienti můžou také podstoupit samo testování antigenním testem ihned při příjezdu přímo na recepci resortu. Tyto testy jsou klientům k dispozici za poplatek.

. Ubytování bez testování je možné i v případě, že klient prodělal onemocnění covid-19, uplynula doba nařízené izolace a od prvního pozitivního

PCR nebo POC antigenního testu neuběhlo více než 180 dnů. Nutné písemné doložení vystavené zodpovědnou osobou.

. Děti do 6 let jsou z povinnosti prokázání vyjmuty.

**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:



### **Dana Beierová – lektorka vinyasa flow a slow flow jógy.**

Dana se józe věnuje přes 17 let. Ve svých lekcích propojuje dynamickou vinyasu s prvky terapie, soustředí se na sladění dechu s pohybem, nalézání vnitřního klidu a ukotvení se v přítomném okamžiku. Lekce mohou být silné i jemné, fyzicky náročné i odpočinkové, podle potřeby a záměru praktikujících. Jsou určené pro všechny – ať dlouhodobě praktikující, tak úplné začátečníky. Díky svým bohatým zkušenostem vás provede lekcí s lehkostí a přiměřeností. Jejím záměrem je pomoci svým studentům v sobě objevit vnitřní sílu a nadhled. Najít sám sebe.

Dana vystudovala učitelský kurz v USA pod vedením mezinárodně uznávaného učitele Maxe Stroma, který je dodnes pro ni velkou inspirací na podložce i v každodenním životě. Později studovala 300hodinový Svastha Yoga Therapy Program s Ganeshem Mohanem. Lektorování se věnuje více jak 10 let a od roku 2013 vede Jóga studio Poděbrady.



**Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvárková**

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

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

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