

# RESTART JÓGA VÍKEND v Českém ráji s Juditou Berkovou – květen



**cena 5.660 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 2 noci v nově zrekonstruovaném luxusním hotelu  
výtečná 2 chodová polopenze (bufetová snídaně a servírovaná večeře)  
lekce jógy s Juditou Berkovou  
workshop s Eliškou Berkovou  
neomezený vstup do nově otevřeného wellness  
neomezený vstup do moderního fitness sálu s posilovacími stroji  
pronájem sálu na cvičení  
pojištění CK proti úpadku

**Víte, že nám na výběru míst pro naše jógové víkendy záleží a proto Vám můžeme s radostí sdělit, že víkend v hotelu reStart bude nezapomenutelným zážitkem pro Vaše tělo i mysl.**

Hotel se stal nově členem Amazing Places, který vybírá ta nejvýjimečnější místa v České republice. Už jen to je garance vysoké kvality služeb.

## **CO VÁS ČEKÁ?**

- jarní jógový víkend – probuzení těla i mysli, čerstvá energie
- ubytování v nově zrekonstruovaném 4\* hotelu s oceněním Amazing Places
- dvoulůžkové nebo jednolůžkové pokoje s velmi komfortním a moderním vybavením
- výtečná polopenze – snídaně formou bufetu a servírovaná 2chodová večeře
- lekce jógy s Juditou Berkovou
- workshop s Eliškou Berkovou
- neomezený vstup do nově otevřeného wellness a saunového světa
- neomezený vstup do moderního fitness v suterénu hotelu
- možnost objednání masáže

## **PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?**

- pro všechny, kteří s námi chtějí přivítat jaro
- pro všechny, kteří si chtějí dopřát luxusní relaxační víkend
- pro začátečníky i pokročilé v józe
- pro ty, kteří mají chuť prohloubit svou praxi jógy
- pro osoby starší 16 let, muže, ženy, páry i známé i jednotlivce, kteří nemají s kým vyrazit

## **JÓGA LEKCE**

# JARNÍ JÓGOVÁ OČISTA MYSLI A OSVĚŽENÍ TĚLA

Jóga, dech a meditace

## **Čeká nás:**

Jóga, zprůchodňování kanálků nádí, pránájáma, koncentrační techniky, které umožňují stav meditace a práce s myslí

## **Program**

### **Pátek 29. 5. 2020**

18:00 – 19:00 Večerní jóga

Téma: Jak se rozpouští tělesné zamrzlinky (jóga pružnosti ve vlídnosti) a uvolnění v těle

### **Sobota 30. 5. 2020**

8:00 – 9:00 – Ranní jóga

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

10:30 – 12:00 Dopolnední workshop

## **WELLNESS MYSLI**

Téma: Restart mysli a vědomé konstruování reality

18:00 – 20:00 Večerní jóga a Oshova meditace

Téma: Jóga lehkosti, projasňování těla, princip umožňování a je tady něco, co nás nadnáší

## **Neděle 31. 5. 2020**

8:00 – 9:00 Ranní jóga  
Minimální počet účastníků: 11 osob

Téma: Má mysl a mé tělo... moji spojenci  
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**

### Proč hotel reSTART?

- nový hotel
- nejvyšší budova v Jičíně
- dechberoucí výhledy z pokojů
- veškeré sportovní vyžití v hotelovém komplexu
- školící prostory, multifunkční kongresový sál
- skvěle hodnocená restaurace s venkovní terasou
- klimatizované pokoje
- hlídané parkoviště
- půjčovna elektrokol
- vynikající snídaně
- všechny prostory klimatizovány
- hotelové fitness a wellness centrum

V tomto hotelu si přijdou na své jak Ti, kteří hledají na pobytu spíš zasloužený relax, tak také Ti, kteří dávají přednost aktivnímu odpočinku s turistikou, zábavou a

sportovními zážitky. V hotelu je pro Vás připraveno více než 40 moderních pokojů, kde v pohodlí načerpáte novou energii. Kdykoliv vám vyhládne, navštivte vyhlášenou hotelovou restauraci La Favorita, která nabízí perly české i italské kuchyně. Přijďte do hotelu reSTART a nechce se okouzlit kouzelnou atmosférou historického Jičína. Všechny krásy malebného města můžete obdivovat přímo z oken hotelu, nebo se vydejte na procházku po okolí. Nedaleko na vás čeká Valdštejnská lodžie, slavná lipová alej i proslulá Valdická brána.

Původní budova funkcionalistického stylu 80-tých let prošla kompletní rekonstrukcí. Se svou výškou 42 metrů (11 pater) je nejvyšší budova v Jičíně. Z většiny svých pokojů poskytuje dechberoucí výhled na centrum města. Díky své ideální poloze se stává výborným výchozím bodem pro pořádání výletů po okolí. Za návštěvu určitě stojí Prachovské skály, zámek Humprecht, Hrubá a Malá skála, nebo hrad Kost či Valdštejn. Je ideální příležitostí jak pro rodinné vyžití, romantické procházky a oddych, tak pro vášnivé sportovce. Díky propojení s přilehlým sportovním areálem lze využít krytou halu, plavecký bazén, saunu, tenisové kurty, běžecký ovál, nebo třeba fotbalové hřiště.

<https://www.hotelrestart.cz>

## POKOJE

Pro náš víkendový pobyt jsme pro Vás rezervovali dvoulůžkové a jednolůžkové pokoje.

### Dvoulůžkový pokoj

- počet pokojů : 26
- velikost : 28,5 – 37 m<sup>2</sup>
- klimatizace
- LCD televizor 101 (40)
- čajový a kávový set
- minibar
- konferenční stůl

- bezpečnostní schránka
- fén na vlasy
- pantofle
- kosmetika BOTANICA s arganovým olejem
- sprchový kout
- kosmetické zrcátko
- váha
- zatemňovací závěsy

## Jednolůžkový pokoj

- počet pokojů: 8
- velikost: 22,8 m<sup>2</sup>
- klimatizace
- LCD televizor 101 (40)
- čajový a kávový set
- minibar
- konferenční stůl
- bezpečnostní schránka
- fén na vlasy
- pantofle
- kosmetika BOTANICA s arganovým olejem
- sprchový kout
- kosmetické zrcátko
- váha
- zatemňovací závěsy

## STRAVOVÁNÍ

### Snídaně v hotelu reSTART

Oddělená restaurace pro snídaně v hotelu reSTART je k dispozici v přízemí hotelu, hned vedle recepcce. Snídaně jsou našim hostům plně k dispozici. Po-Pá 6:30 – 10:00, So-Ne 7:00 – 10:00.

### Hotelová restaurace

Součástí hotelu reSTART je restaurace La Favorita, která se nachází přímo v areálu hotelu (směrem rovně z recepcce). Do restaurace (ale i hotelu) je možné se

dostat také bezbariérově skrze vstup do Aquaparku Jičín.

## **Denní menu**

Kromě stálého jídelního lístku si mohou naši hosté vybrat také z denního menu, které je dostupné od pondělí do pátku.

## **SLUŽBY**

### Recepce 24/7

Zajišťujeme nepřetržitou službu recepce, abychom vám byli k dispozici v kteroukoliv denní i noční hodinu.

### Bufetová snídaně

Aby byl každý začátek vašeho dne příjemný, připravujeme pro vás denně čerstvé snídaně formou bufetu. Bezlepkové pečivo je samozřejmostí.

### Pokojová služba

Měli jste vyčerpávající den, máte hlad, ale už se vám nikam nechce? Rádi vám doneseme oběd nebo večeři téměř až do postele, každý den od 11:00-22:00.

### Hlídané parkoviště

S parkováním si hlavu lámat nemusíte, zaparkujte přímo před budovou hotelu na našem nepřetržitě hlídaném parkovišti.

### Průvodcovské služby

Každý má rád příběhy a naši průvodci jich mají připravenou spoustu, nechte se provést srdcem Českého ráje.

### Půjčovna kol

Neztrácejte čas a nervy s přepravou svých miláčků, elektrokola máme nabitá a klasická horská kola připravená pro vaše každodenní výlety po Českém ráji

### Fitness centrum

Těžké váhy, TRX, kardio.... Hotelová posilovna je připravena na váš trénink denně 6:00 – 22:00.

### Letní zahrádka

Protože dovolená bez sklenky vína, nebo vychlazeného püllitru na zahrádce není dovolená.

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

email: odvarkova@villasresorts.cz



# Ceník

---

**CENA: 5.670 Kč / osoba / pobyt ve dvoulůžkovém pokoji**

**CENA: 7.150 Kč / osoba / pobyt v jednolůžkovém pokoji**

**Cena zahrnuje:** 2x ubytování, polopenze (bohatá bufetová snídaně + servírovaná dvouchodová večeře), jógový program s Juditou Berkovou (viz záložka Popis), workshop s Eliškou Berkovou, neomezený vstup do nového wellness, saunového světa a fitness, pojištění CK proti úpadku.

Minimální počet účastníků: 11 platících osob

**Záloha nyní: 2.500 Kč / osoba**

**Zaplacená záloha je nevratná.**

Doplatek: do 15. 4. 2020 (na začátku dubna budeme zasílat doplňkové faktury)

**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)

# Jóga

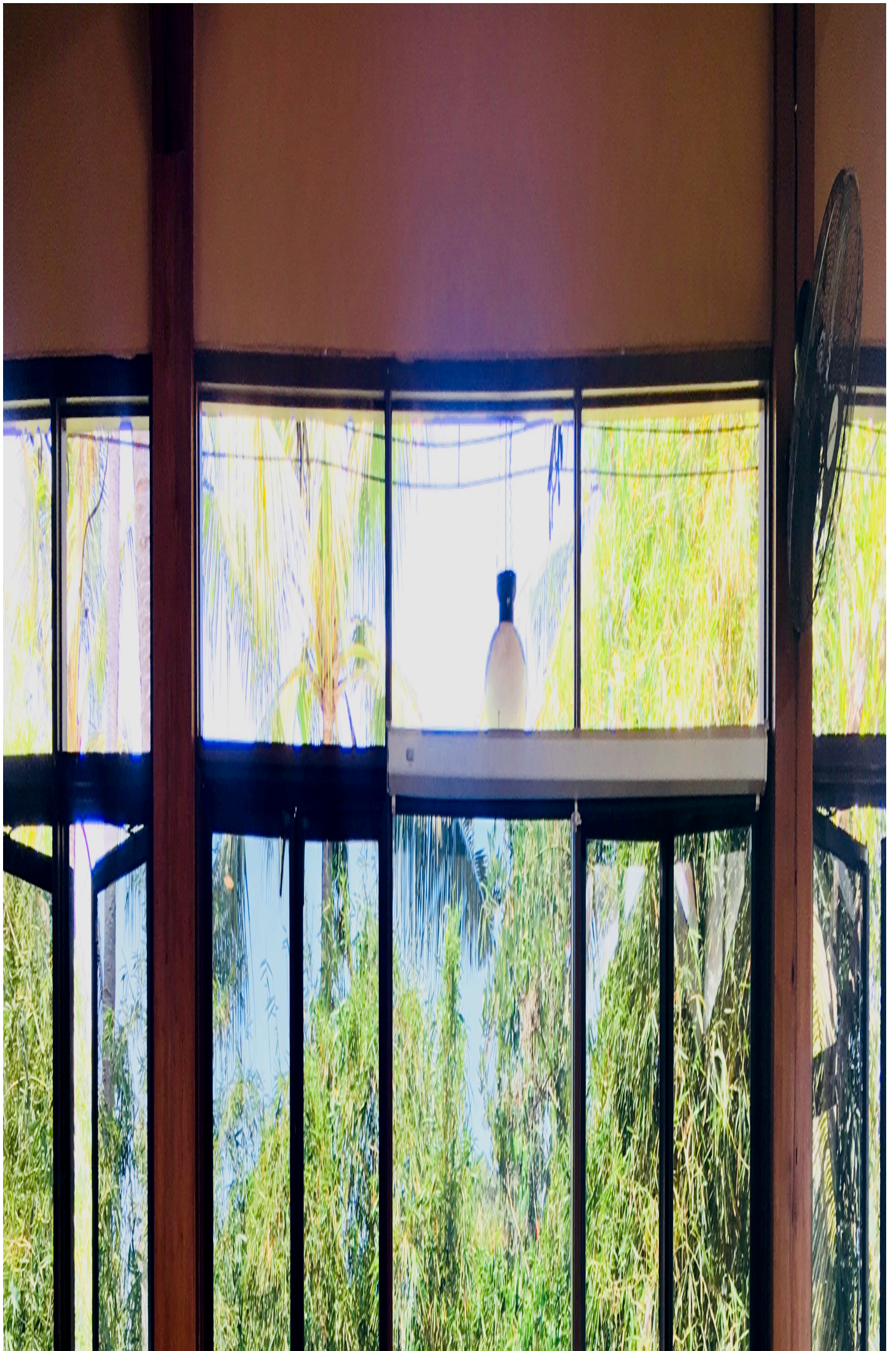
---

## 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)**

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®