

# Valentýnský jóga víkend s Juditou Berkovou – Galant Mikulov – únor 2020



**cena 4.540 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

snídaně  
ubytování na 2 noci  
jógový program s Juditou Berkovou  
workshop s Eliškou Berkovou

## CO VÁS ČEKÁ?

- ubytování na 2 noci ve čtyřhvězdičkovém hotelu Galant v Mikulově
- možnost objednání privátního wellness
- možnost objednání degustace vín (rezervace do 4.2.)
- 4x za víkend lekce jógy s Juditou Berkovou
- 90 min workshop s PhDr. Eliškou Berkovou (Master Management Trainer & Coach)

## PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- 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

## POPIS UBYTOVÁNÍ

Hledáte opravdu výjimečné místo pro víkend ve dvou nebo pohodovou rodinnou dovolenou? Wellness hotel Galant je ideální místo pro romantické a rodinné pobyty. Přijďte do hotelu Galant a užijte si dokonalý komfort uprostřed kouzelné atmosféry vzácných památek moravského Mikulova. Odpočívajte s výhledem na Svatý kopeček a pár kroků od historického srdce města a užijte si Wellness hotelu Galant na ploše 700 m<sup>2</sup>.

- ubytování přímo v srdci Mikulova, pár kroků od historického centra města
- prostorné pokoje s konceptem pro zdravý a pohodlný spánek
- vyhlášené snídaně, solidní gastronomie, pivo Galant z vlastního pivovaru a víno z místních vinařství
- vinný sklípek s kapacitou až 200 osob
- konferenční prostory s celkovou kapacitou až 900 osob
- relaxace v hotelovém wellness, střešní vířivka a bazén s kouzelným výhledem na dominanty Mikulova, široký výběr wellness procedur
- wi-fi připojení k internetu po celém hotelu zdarma
- možnost ubytování s domácím mazlíčkem (za poplatek 300,- Kč)
- dostatečná kapacita parkování
- přátelský a ochotný personál

Check in je možný od 14:00 Check out je do 10:30

## **STRAVOVÁNÍ**

V ceně pobytu je snídaně formou bufetu – teplý a studený bufet, sladká kuchyně, výběr pečiva, káva, džus, čaj, ovoce, cereálie, atd.

Snídaně probíhají od 7:00 do 10:00 hod.

Pro obědy a večeře je Vám k dispozici hotelová restaurace, případně další restaurace v okolí hotelu v centru Mikulova.

## **WELLNESS**

Zapomeňte na starosti všedních dnů a přijďte si odpočinout do našeho wellness se střešním bazénem, dvěma druhy saun a mnoha procedurami.

Přejete si zarezervovat masáž pro Vaše ztuhlé svaly? Zkrášlovací procedury jako kosmetiku nebo laserové ošetření? Potřebujete manikúru nebo pedikúru?

V případě, že byste potřebovali s čímkoliv poradit, neváhejte se nám ozvat na telefonu +420 723 685 137 nebo na e-mailu [spa@galant.cz](mailto:spa@galant.cz).

Objednávat můžete [ZDE](#).

Naleznete zde jak nabídku procedur, tak volné termíny vč. časů a rezervaci si uděláte z pohodlí domova. Po rezervaci Vám přijde automatické potvrzení. Všechny volné časy jsou tzv. real time, nemusíte si tedy již ověřovat dostupnost.

## **JÓGA LEKCE**

**Jógový a meditační víkend Jak se sledují znamení**

Co to jsou znamení a jak je poznám? Jak najít odvahu se jimi nechat vést?

Celý zimní zasněžený víkend věnujeme jednomu z nejdůležitějších témat – jak se sledují znamení. Je to umění, které předpokládá napojení se na tělo, na intuici, na mimosmyslové vnímání a plné prožívání přítomnosti. Celý víkend proto zasvětime právě těmto tématům. Abychom znovu viděli svět dětskýma očima, zažívali jeho barevnost a nekonečné dobrodružství. Ať si přežeme cokoliv, celý Vesmír nám drží palce. Čas uzrál. Znamení jsou všude, jak dlouho mi bude trvat, než se jimi začnu vést?

Tento víkend bude speciální Čeká nás:

### **Jógová a meditační praxe:**

1. – umění odevzdaného pohybu
2. – je tady něco, co nás nadnáší
3. – umění zářivé mysli (mysl se rozšiřuje do přítomnosti)
4. – otevírání drah, které vedou životní energii
5. – umění komunikace s vlastními pocity
6. – umění obejmout nejistotu
7. – žít jako hrdina a přítel (poselství odvahy bojovníka)

### **Workshop – WELLNESS MYSLI**

Sebepoznávací zážitkový workshop navazující na jógovou praxi Téma: Umění věřit sobě, i když ostatní říkají opak

### **Program**

Pátek 14. 2. 2020 18:00 – 19:00 Večerní jóga Téma: Umění odevzdaného pohybu a uvolnění v těle (přítomnost, utišení hlučných logických argumentů, důvěra v život, plynutí na vlně dechu, co to jsou znamení a jak je poznám)

Sobota 15. 2. 2020 8:00 – 9:00 – Ranní jóga Téma: Umění zářivé mysli a otevírání

energetických drah

(rozšíření mysli do přítomnosti, zbystřování smyslů, umění komunikace s vlastními pocity, umožňování zázraků a kouzel)

10:30 – 12:00 **Dopolední workshop WELLNESS MYSLI** Téma: Umění věřit sobě, i když ostatní říkají opak Obsah: inventura mého vnitřního světa kdo jsem, jaké jsou mé tužby, sny, emoce sebezpřijetí, které osvobozuje a dává sílu a odvahu sebezpřijetí, které dovoluje opustit své staré zažité stereotypy, které už nejsou pro mě užitečné

18:00 – 20:00 Večerní jóga Téma: Je tady něco, co nás nadnáší a oshova aktivní meditace (návrat k mimosmyslovému vnímání a umění obejmout nejistotu, vzrůstá ve mně odvaha nechat se vést znameními)

Neděle 16. 2. 2020 8:00 – 9:00 Ranní jóga Téma: Žít jako hrdina a přítel (poselství odvahy bojovníka) (od teď se nechávám vést znameními, v odvaze, důvěře a narovnanosti bojovníka)

*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.*

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: 4 540 Kč / osoba / pobyt ve dvoulůžkovém pokoji**

**Cena zahrnuje:** 2x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji s vlastním sociálním zařízením, snídaně, jógový program s Juditou Berkovou (viz záložka Popis), 90 min workshop s Eliškou Berkovou, sál na cvičení

Minimální počet účastníků: 13 osob

Check-in:

Check-out:

**Záloha nyní: 2 500 Kč / osoba (při nahlášení do 1. 12. 2019, poté se pro rezervaci hradí celková částka pobytu)**

**Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvárková**

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

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

# Jóga

---

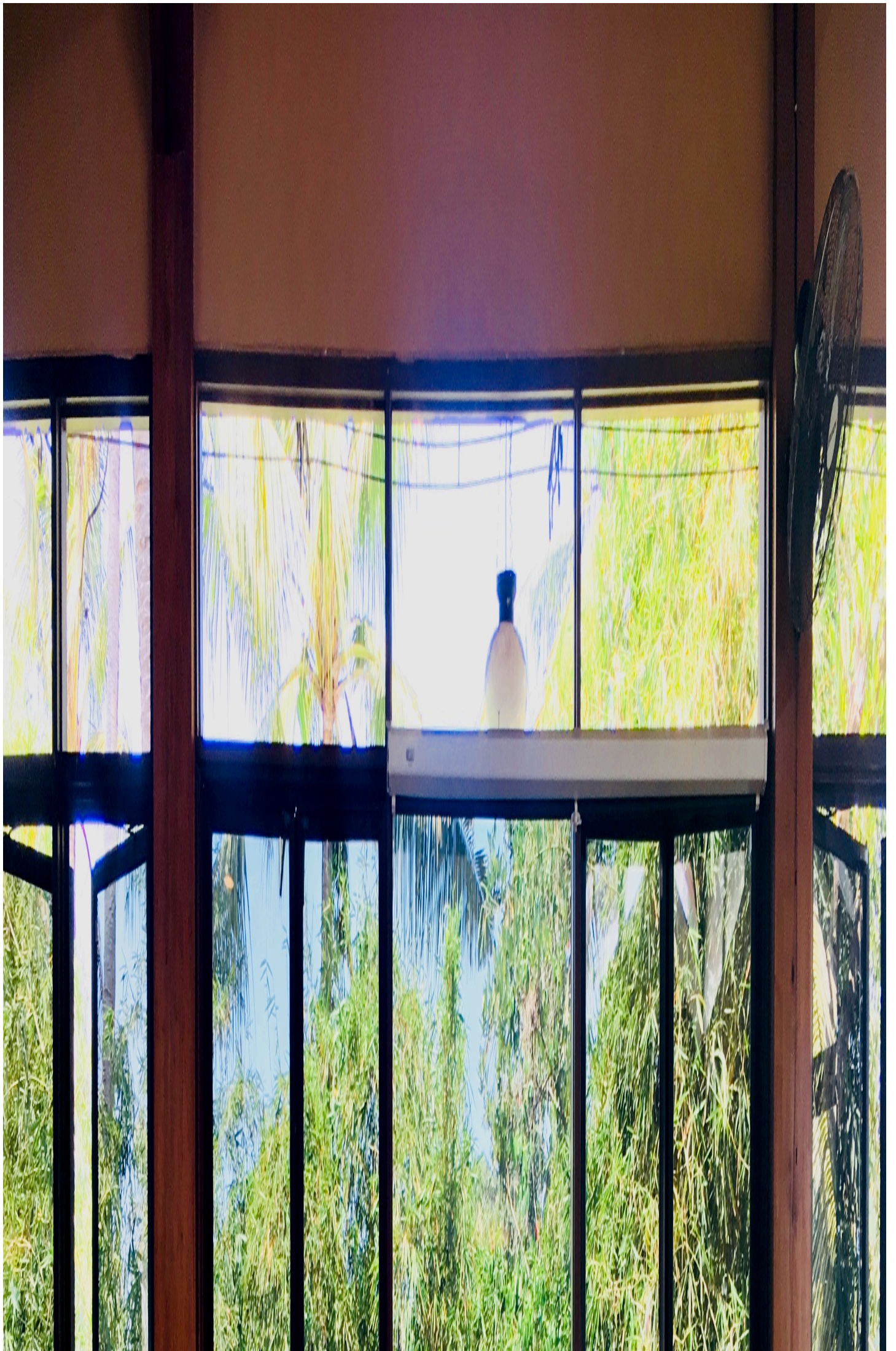
## O LEKTORECH: JUDITA BERKOVÁ & ELIŠKA BERKOVÁ

### 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)**

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®