

# VALENTÝNSKÝ JÓGA VÍKEND v Jizerkách – únor s Ester Novotnou



**cena 5.880 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 2 noci  
polopenze s možností veganské varianty  
jógový program s Ester Novotnou  
wellness (vnitřní nerezový bazén 35m<sup>2</sup>, finská sauna, pára, whirlpool, relaxační  
místnost, sluneční terasa)  
sál na cvičení  
pojištění CK proti úpadku

**Prožijte valentýnský víkend s námi. Rozmazlete se, odpočíte si, nadýchněte se horského vzduchu.**

**Jóga, polopenze a neomezené wellness v ceně.**

**Zázemí nám poskytne Montanie resort, který je prvním jizerskohorským resortem a Vám navodí pocit jako byste byli v Alpách. Vůni lesa a dřeva si budete užívat nejen venku, ale i v krásných horských pokojích s výhledem na přehradní nádrž Souš. Montanie Resort je členem Amazing Places, což samo o sobě vypovídá o vysoké kvalitě!**

## **CO VÁS ČEKÁ?**

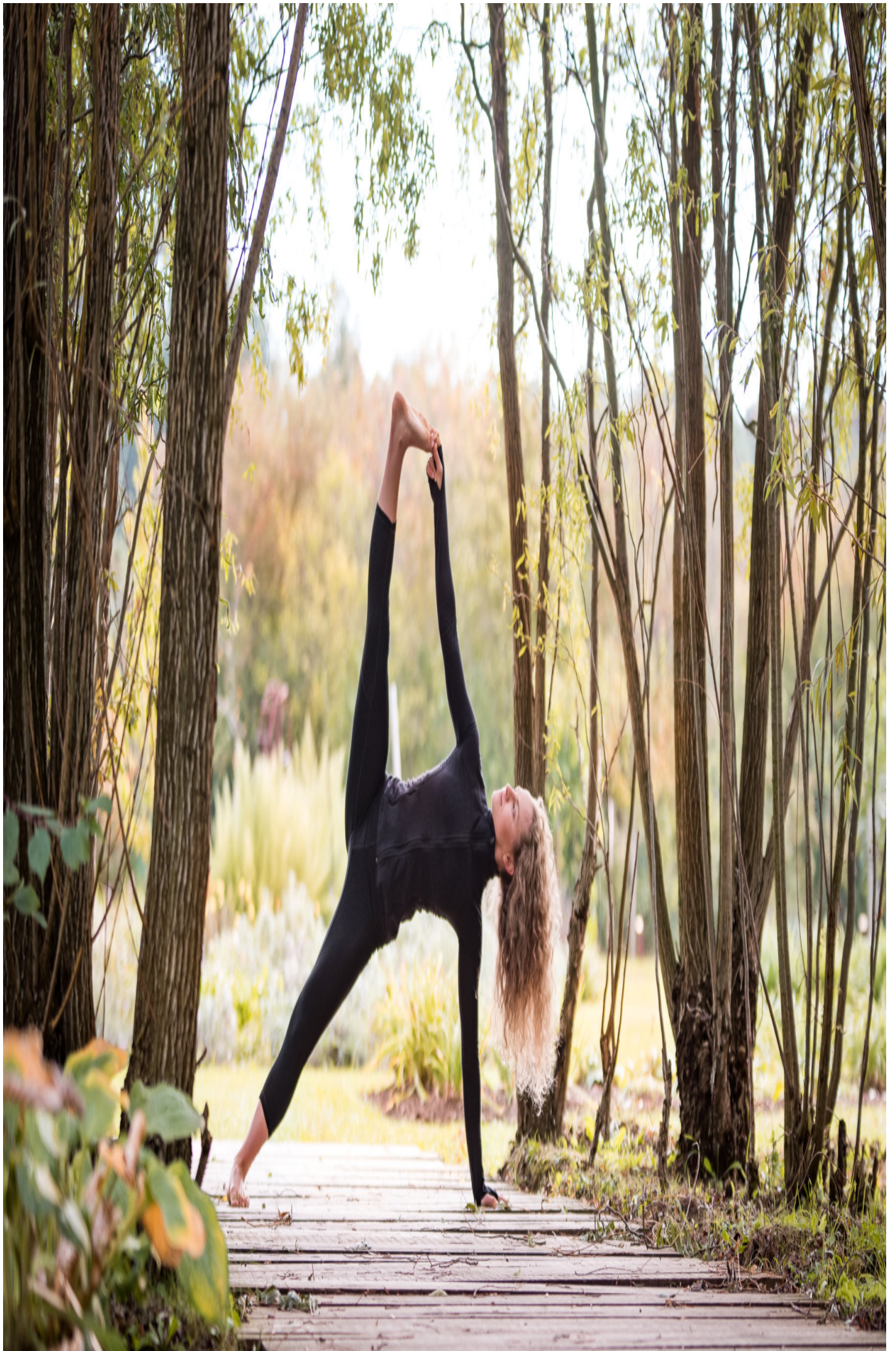
- zimní pobyt v horské přírodě
- načerpání energie a prohloupení jógové praxe
- bohatá bufetová snídaně
- lekce s Ester Novotnou
- neomezené wellness v ceně

## **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
- pobyt je určen pouze pro dospělé osoby

## **JÓGA LEKCE**





## Pá 18:00-19:00 Jemná jóga

So 8:30-9:30 Vinyasa flow

17:00-18:00 Jemná jóga

Ne 8:30-9:30 Vinyasa flow

### Jemná jóga

Praxi začneme naladěním se na dech, zklidněním. V rytmu dechu rozhýbeme, protáhneme a jemně posílíme tělo. Lekci zakončíme dostatečně dlouhou relaxací v shavasane.

### Vinyasa flow

Praxe kombinující jemnější a dynamičtější fáze plynutí z pozice do pozice. Rozhýbeme, zahřejeme, potáhneme, posílíme tělo a zklidníme mysl. Sobotní lekce bude zaměřena na ásany rozvíjející mobilitu ramen a kyčlí. V neděli se budeme věnovat středu těla a rovnovážným pozicím.

Lekce jemné jógy jsou vhodné pro všechny bez ohledu na předchozí zkušenost s praxí jógy. Ranní Vinyasa flow může být pro úplně začátečník náročnější, pro ně mám však vždy k dispozici jednodušší varianty a vše přizpůsobuji individuálním potřebám.

Jógový program není vhodný pro těhotné a osoby s vážnějším zdravotním omezením.

Máte-li dotazy, jsem Vám k dispozici na čísle 731 876 203 nebo na e-mailu [novotna.ester@seznam.cz](mailto:novotna.ester@seznam.cz)



Minimální počet účastníků: 15 osob

Za jóga lekce, jejich vedení, časové rozvržení během pobytu, styl a průběh lekcí je zodpovědný jóga instruktor během pobytu. Změna programu vyhrazena.

*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

Fantastické horské ubytování v pokojích, které nemá v Jizerkách srovnání. Bezkonkurenční lesní areál resortu při přehradní nádrži Souš. Ideální výchozí bod k cyklo i pěší turistice do celých Jizerských hor, nástupní místo upravované běžkařské zimní stopy.

Z původního rekreačního zařízení státu Darré vznikl pře 10 lety hotel montanie. Svě stálé hosty uchvacoval zejména bezprostředním kontaktem s jizerskohorskou přírodou, plnil svým jednoduchým uspořádáním a čistotou roli dobrého horského hotelu. Po deseti letech se nyní hotel mění v resort montanie. Renovací, opravami, údržbou a novou koncepcí designu se jako zázrakem bývalý průměrný hotel stává bezkonkurenčním horským resortem, který nabízí nejlepší ubytování a zázemí v Jizerských horách.

Veškeré stavby v resortu jsou příjemně rozptýleny v části areálu a podstatnou část areálu tvoří vzrostlý smrkový les, plynule přecházející do státních lesů. Jednotlivé ubytovací stavby mají kapacitu 2 až 12 pokojů nebo apartmánů, přičemž každý ubytovací objekt je svým uspořádáním jedinečný.

Vášní majitelů resortu je dřevo. Jako nezaměnitelný sjednocující prvek resortu je unikátní zevní dřevěný obklad obytných budov, ke kterému se využívá výlučně odpadní (palivové) dřevo z výroby trámů, hranolů a fošen. Dřevo najdete spolehlivě hned v několika podobách v každém pokoji či apartmánu. Nejenže máme dřevěná okna, naprostá většina pokojů má ušlechtilou podlahu z olejovaného dřeva, většina pokojů má část stěn obložené dřevěnými materiály. Z masivního dřeva jsou stoly, židle, lavice i solitérní dřevěné artefakty.

Důležité:

*Vážení hosté, nacházíte se v srdci Jizerských hor uprostřed vzrostlých lesů a divoké přírody, berte prosím na vědomí, že pokrytí mobilního i datového signálu je u nás téměř nulové.*

## **POKOJE**

K dispozici jsou krásné dvoulůžkové pokoje nebo jednolůžkové pokoje (za příplatek) s moderním vybavením a výraznými prvky dřeva. V pokojích najdete především klid, pěkné výhledy na různé světové strany a široký výběr různých uspořádání pokojů. Všechny pokoje jsou vybaveny novými nadstandardně velikými lůžky 1x 2,1m se zdravotními matracemi, mají luxusní koupelny všechny vybavené skleněnými sprchovými kouty a bidety.

## **STRAVOVÁNÍ**

Panoramatická restaurace je součástí resortu montanie ve výšce 777 m. n. m.



Pár metrů nad hladinou vodní nádrže Souš, na kterou je výhled ze všech oken. Panoramatická restaurace je luxusní večerní restaurace pro bydlící hosty z objektů A,B,F,G . V případě volné kapacity také po předchozí rezervaci pro ostatní hosty. Rustikální restaurace s barem a posezením u krbu (denní a veřejná restaurace) má celodenní provoz, podávají se zde snídaně hotelovým hostům a je otevřena po celý den nebydlícím hostům. V těsné blízkosti obou restaurací se nachází také vstup do hotelové vinárny, kde si můžete sami vybrat víno k večeři, posedět přímo ve vinárně, nebo se zúčastnit resortem pořádaných degustací.

Pro jógový pobyt jsme pro Vás připravili polopenzi, kterou máte v ceně pobytu. Na výběr je bezmasá nebo veganská varianta. Obědy je možné zajišťovat v hotelové restauraci.

## **AKTIVITY**

Jizerské hory jsou již vyhlášeným rájem pro pěší turistiku, jízdní kola, běžky (přímo před hotelem jedno z nástupišť na Jizerskou magistrálu, fotografování přírody, ale i pozorování zvěře včetně jelenů. I sjezdovému lyžování se můžete věnovat přímo v Desné, či nedalekém Harrachově. Přímo před hotelem je kvalitní v délce více než dvou km zcela hladká a Soušskou vodní nádrž obkreslující asfaltová komunikace využívaná in line bruslaři.

**HORSKÁ CHATA SMĚDAVA** – (německy Wittighaus) leží v nadmořské výšce 847 m u sezónně otevřené Smědavské silnice (následně Soušské silnice), která překonává hřeben Jizerských hor mezi Hejnicemi a osadou Souš u Soušské přehrady. Chata leží zhruba mezi vrcholy Jizera (1 122 m) a Plochým vrchem (939 m) v blízkosti Černých jezírek a rašelinišť Jizery.

Check in: od 14:00

Check out: do 10:00

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](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)

# Ceník

---

## **CENA: 5.880 Kč / osoba / pobyt**

**Cena zahrnuje:** 2 noci ubytování ve dvoulůžkovém pokoji, polopenze, jógový program (viz záložka Popis), neomezený vstup do wellness (vnitřní nerezový bazén 35m<sup>2</sup>, finská sauna, pára, whirlpool, relaxační místnost, sluneční terasa), pronájem sálu na cvičení, pojištění CK proti úpadku.

## **Cena necvičící: 5.180 Kč / pobyt**

## **Příplatek za jednolůžkový pokoj + 1700 Kč / osoba / pobyt**

Minimální počet účastníků: 15 platících osob

## **Záloha nyní: 2500 Kč / osoba**

**Zaplacená záloha je nevratná.** V případě, že se klient pobytu nemůže zúčastnit, je možné jej převést na náhradníka.

Doplatek: do 11. 12. 2020. Poté se pro závaznou rezervaci hradí celková částka pobytu.

## **Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvárková**

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

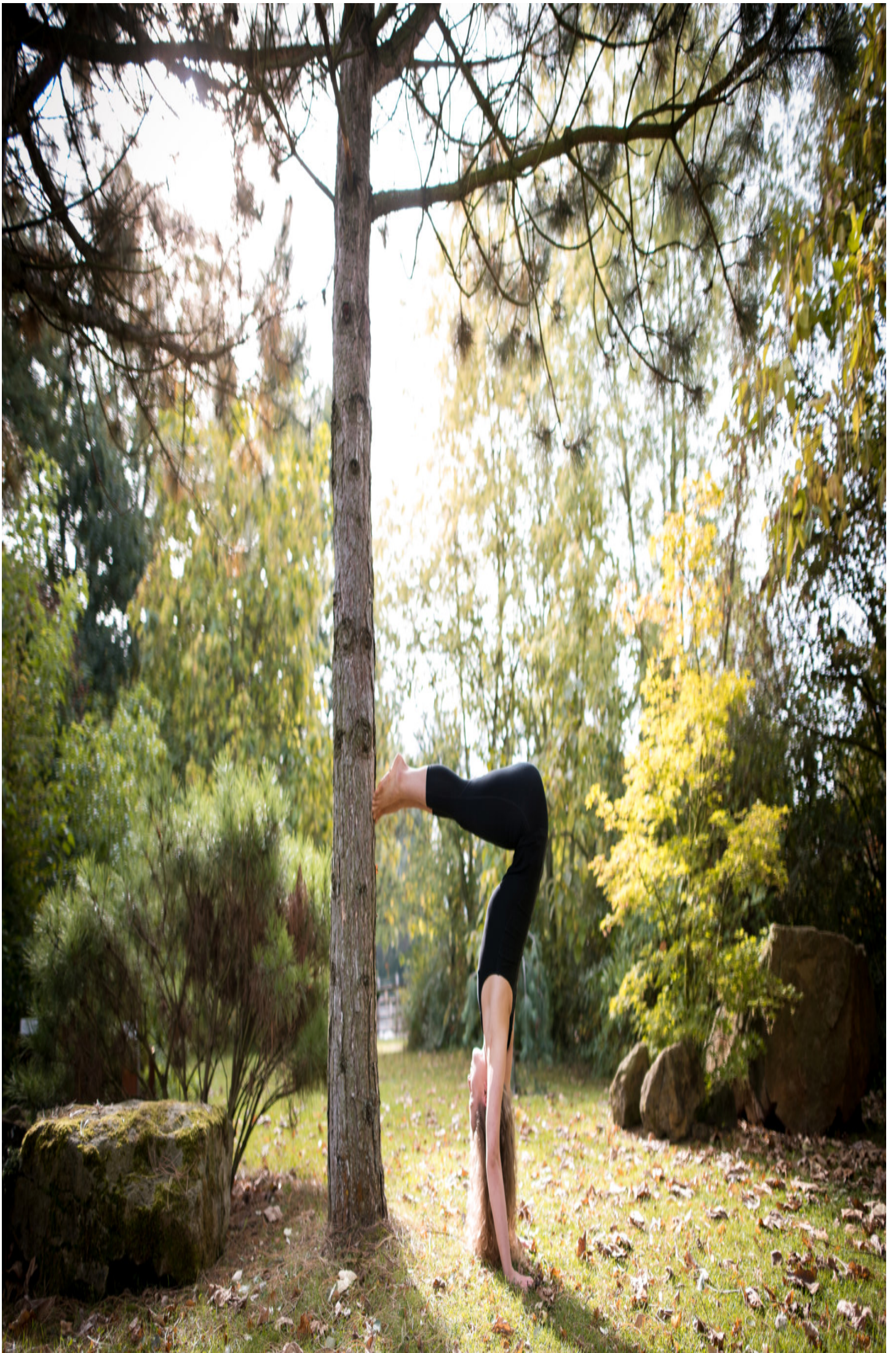
tel. [+420 702 047 307](tel:+420702047307)

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

# Jóga

---

O LEKTORCE JÓGY: ESTER NOVOTNÁ



K praxi jógy jsem se poprvé dostala před 10 lety, ve svých 12 letech, kdy jsem hrála tenis a měla jsem problémy s jednostranným zatížením zad.

Zpočátku jsem ásany vnímala jako nutné rehabilitační cvičení, ale postupem času se pro mě praxe jógy stala denním rituálem, který jsem si zamilovala. Učí mě trpělivosti, soucitu, lásce k sobě i všem ostatním. Učí mě nehodnotit. Dává mi možnost nořit se hlouběji do svého nitra, setkávat se se svými stíny, objevovat vlastní potenciál a nacházet odvahu být sama sebou. Teď už vím, že jóga blahodárně působí nejen na tělo, ale i na duši. Věřím, že má nekonečné potenciál a je jen na nás, jak (si) dovolíme nechat její léčivou sílu působit.

Lekce pro veřejnost vedu pátým rokem a nabízím hodiny Ahtanga vinyasa jógy, vinyasa flow, jin jógy a jemné jógy.

Přeji si, aby nám všem praxe pomáhala zvyšovat kvalitu našich životů a nacházet radost, klid a mír v každém okamžiku. Mým záměrem je šířit jógu tak, jak nejlépe dovedu.

### Jógové vzdělání:

- 200h učitelský kurz Hatha Joga, KarmaYoga, Praha
- 500h učitelský kurz Ashtanga Vinyasa jóga, Nirvana Yoga Shala, Mysore, Indie
- Workshopy a praxe pod vedením Saraswati Jois (Indie), Sharmily Desai (Indie), Dylana Bernsteina (Praha), Robin Ward (Praha), Krantiho (Praha), Lisy Ogletree (Praha), Andréi Drottholme (Bali), Damiena de Bastier (Bali) a Fernanda Pacheca (Bali).
- Dlouhodobá praxe a asistence v Mysore lekcích pod vedením mé učitelky Denisy Sengerové (Shala Prague)

Online lekce:

[vstudio.live/instructors/esteryoga](https://vstudio.live/instructors/esteryoga)

