

VÍKEND S JÓGOU PRO ZDRAVÁ ZÁDA NA VRŠKU ORLICKÝCH HOR – DUBEN 2022 s Petrou Hlavatou



cena 5.190 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 2 noci
polopenze
jógový program
pronájem sálu

APARTMÁNY NA VRŠKU.

PROSTOR, PŘÍRODA, POHODA A KLID V JEDNOM.

Pojďte se s námi ubytovat do dřevěných apartmánů, které jsou zasazené do malebné přírody Orlických hor.



CO VÁS ČEKÁ?

- víkend s jógou v krásné přírodě
- ubytování v atmosféře Apartmánů na vršku
- jógový program s Petrou Hlavatou
- polopenze připravená s láskou

- výlety do okolní přírody

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- pro všechny, kteří si chtějí dopřát relaxační víkend v přírodě
- 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

Jógový program zahrnuje 4 lekce Hatha jógy s prvky fasciální jógy. Postupně prozkoumáme, jak na uvolnění přetížených svalů a mysli a jaké svaly aktivovat pro lepší držení těla. Vydáme se na cestu sebepoznání těla, mysli a duše.

Časy lekcí jsou orientační a je možné je na místě upravit.

Praxe proběhne vždy před snídaní a před večeří.

Pátek 17:30 – 19:00 jemná jóga pro zdravá záda

Téma jógové praxe: uvolnění beder a opečování dolních končetin

Sobota 8:00 – 9:00 ranní jóga pro zdravá záda

Téma jógové praxe: rozpohybování hrudníku a ramen

Sobota 18:00 – 19:00 jemná jóga pro zdravá záda

Téma jógové praxe: večerní ztišení a uvolnění celého těla

Neděle 8:00 – 9:00 ranní jóga pro zdravá záda

Téma jógové praxe: aktivace středu těla

Minimální počet účastníků: 13

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

Apartmány na vršku naleznete v malebném údolí obce Libchavy v podhůří Orlických hor. Jsou tak ideálním místem pro trávení volného času.

Přírodní materiály, jedinečné prostory, příroda orlického podhůří a hlavně pohoda a klid. To jsou **APARTMÁNY NA VRŠKU**. Každý z apartmánů a sroubků je unikátní nejen svým prostorem, ale i použitým materiálem dřeva.

POKOJE

V REZERVACI PRO VÁS MÁME:

APARTMÁNY

2,3,4 – lůžkové pokoje vhodné pro rodiny s dětmi s vlastním sociálním zařízením a kuchyňským koutem. Vybavená kuchyňská linka. Součástí je lednice s minibarem, sklokeramická varná deska, varná konvice, mikrovlnná trouba. Dle kategorizace ubytovacích zařízení se jedná o “studio”.

SROUBKY

2,3 – lůžkové pokoje vhodné pro dvojice s maximálně jedním dítětem. Součástí pokoje je vlastní sociální zařízení a kuchyňský kout s vybavenou kuchyňskou linkou včetně lednice s minibarem, vařičem, varnou konvicí a mikrovlnnou troubou.

Všem klientům ubytovaným v Apartmánech na vršku nabízíme:

- zahradní vybavení: grilovací sada zdarma, možnost zakoupení dřevěného uhlí přímo u nás,
- možnost připojení na internet WIFI zdarma,
- rozlehlou zahradu s posezením a grilem, dětský koutek pro nejmenší,
- mapy a informační materiály samozřejmostí,
- parkoviště v areálu
- úschovu kol a dětských kočárků v nové uzamykatelné kolárně.

Veškeré ubytovací prostory jsou nekuřácké, kouření je dovoleno ve venkovních prostorech areálu.



STRAVOVÁNÍ

Stravování bude probíhat formou polopenze (snídaně a večeře).

TIPY NA VÝLET

Ať už se jedná o vycházky do přírody (Zemská brána • přehrada Pastviny • westernkemp Vochtánka • Kralický sněžník) nebo za bohatou historií Východních Čech (zřícenina hradu Potštejn • Lanšperk • hrad Litice • zámek v Litomyšli • Nové

Hrady • Ratibořice) vždy máte vše na dosah a v blízkém okolí apartmánů.

NORDIC WALKING

Několik tras pro muže, ženy i děti, kteří mají rádi pohyb a pobyt v přírodě a chtějí zlepšit svojí fyzickou kondici.

Tato aktivita může posloužit jako prostředek ke snižování váhy, zvyšování fyzické kondice, řešení problémů s bolestmi zad a držení těla. Opomenout nemůžeme ani relaxaci v přírodě a zábavu při společných vycházkách.



DĚTSKÉ HRIŠTĚ

Dřevěný dětský svět, který je vystavěn přímo nad apartmány je ideálním místem pro všechny děti.

JURTA

V jurtě mají děti k dispozici truhlu se všemi možnými hračkami od plyšáků po

stavebnice. Najdou zde také venkovní hry jako je petanq, krocket apod. Pokud budou chtít odpočinkovou aktivitu, mohou využít koutek s pastelkami a omalovánkami a vymalovat si jarní květiny, podzimní pouštění draka a nebo třeba i naše apartmány

Check in:

Check out:

V případě zájmu o rezervaci nebo v případě jakýchkoliv dotazů nás neváhejte kontaktovat:

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA: 5 190 Kč / osoba / pobyt

Cena zahrnuje: 2 noci ubytování, polopenze, jógový program s Petrou (viz záložka Popis), pronájem sálu na cvičení, možnost saunování

Cena pro necvičící: 4 690 Kč / osoba / pobyt

Minimální počet účastníků: 13

Záloha nyní: 2.500 Kč / osoba

Doplatek do 2 měsíců před odjezdem: do 25.2.2022.

Zaplacená částka je v případě storna nevratná. Pobyt je možné převést na náhradníka.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

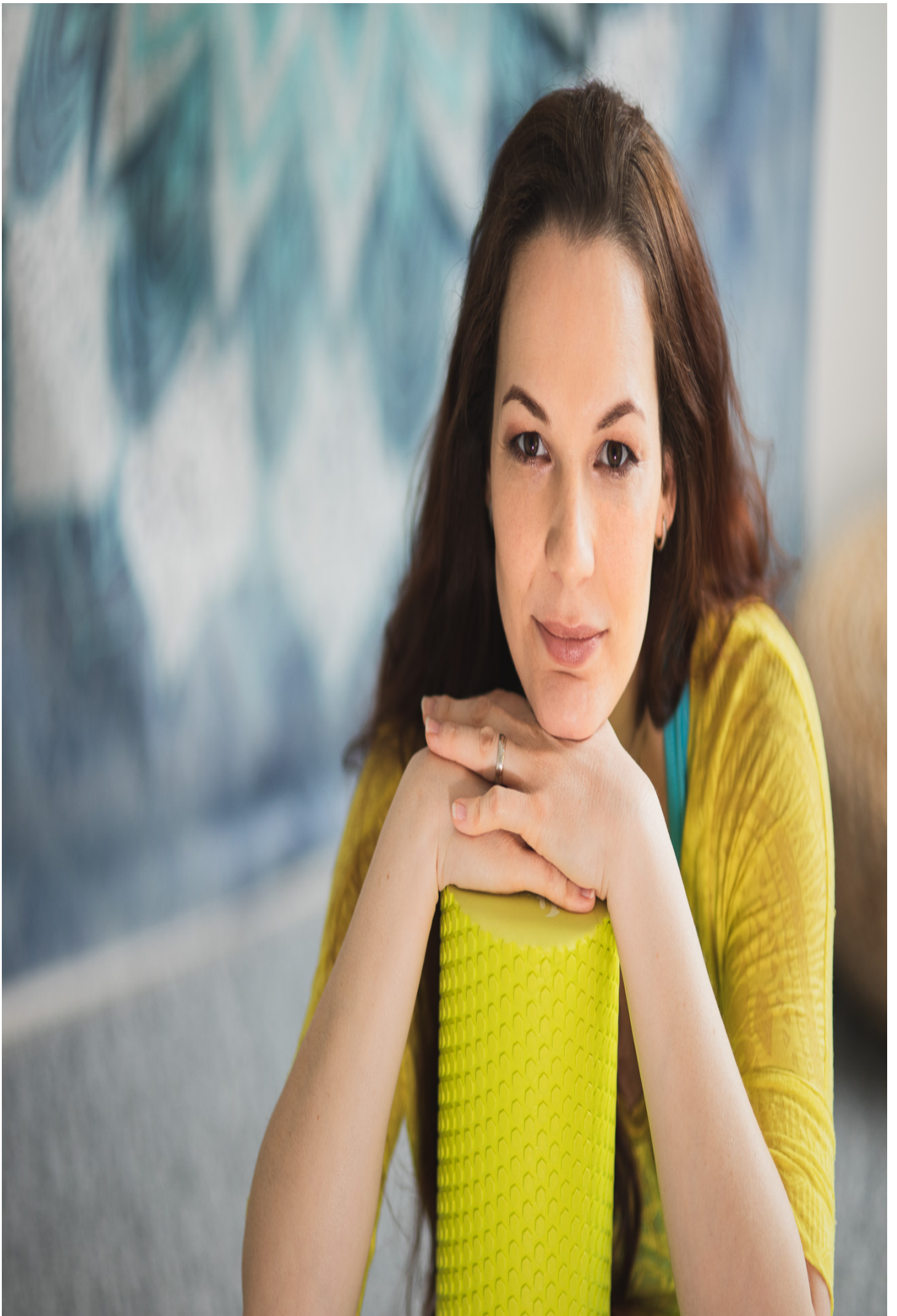
www.VillasResorts.cz

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: Petra Hlavatá



Mým zaměřením je jóga při skolióze páteře. Ve svých lekcích propojuji učení jógy s nejnovějšími poznatky o svalových řetězcích a zdravém pohybu. Lekce jsou v klidném tempu, respektující vaši individualitu. Věnujeme se zlepšení vnímání a držení těla, odstranění svalových dysbalancí a posílení sebepřijetí.

Při skolióze se zabýváme smysluplným upravením praxe na míru pro vaši křivku, ale lekce jsou vhodné pro každého, kdo chce zlepšit držení svého těla, zklidnit mysl, lépe se poznat, pro začátečníky nebo při přetížení zad sedavým zaměstnáním nebo náročným či asymetrickým sportem.

Jsem také trenérkou Spirální stabilizace páteře dle MUDr. Smíška. lektorkou těhotenské a poporodní jógy, maminkou dvou maličkých dětí a zakladatelkou projektu SkoliYoga. Na cestu jógy mě v roce 2013 přivedla má vlastní skolióza páteře.

Těším se na vás!

Petra Hlavatá

www.skoliyoga.cz

petra@skoliyoga.cz