

# VÍKEND S JÓGOU PRO ZDRAVÁ ZÁDA V KRÁSNÉ SAMOTĚ – KVĚTEN 2022 s Petrou Hlavatou



**cena 5.450 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 2 noci  
polopenze  
jógový program  
pronájem sálu  
možnost saunování

Rozkvetlé ovocné stromy, povídání u krbu, čtení knih, procházky při jarním čerstvém vzduchu a samozřejmě jógová praxe.

**Krásná Samota se nachází v obci Horní Chřibská, na pomezí Českého Švýcarska, Lužických hor a Labských pískovců. Chalupa je skvělým výchozím bodem pro všechny turisty a cyklisty, kteří chtějí vidět nejznámější místa Českého Švýcarska, ale i pro ty, kteří se chtějí toulat přírodou mimo turistická centra.**







## CO VÁS ČEKÁ?

- jarní víkend s jógou v krásné přírodě
- ubytování v rodinné atmosféře Krásné Samoty
- jógový program s Petrou Hlavatou
- vegetariánská polopenze
- 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:

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**

Krásná Samota se nachází v obci Horní Chřibská, na pomezí Českého Švýcarska, Lužických hor a Labských pískovců. Ubytuje se tu 17 osob. Chalupa je skvělým výchozím bodem pro všechny turisty a cyklisty, kteří chtějí vidět nejznámější místa Českého Švýcarska, ale i pro ty, kteří se chtějí toulat přírodou mimo turistická centra. Hostům je k dispozici úschovna kol, lyží nebo kočárků. Pokoje jsou zařízeny vybavenou kuchyňkou. Při pobytu je k dispozici velký sál, využíván především na jógu. Během pobytu je možné domluvit masáž, relaxovat v sauně nebo u otevřeného krbu se sklenkou vína.

Prostě u nás buďte jako doma, ale cíte se jako na dovolené.

## **POKOJE**

### Apartmán č. 1 – pro 5 osob –

Náš největší apartmán se spaním v patře na japonských futonech. Součástí je vybavená kuchyňka s výhledem do zahrady, vlastní koupelna a dvě toalety.

Stejně jako v celé chalupě i zde najdete dominující přírodní materiály, původní trámy, dřevěnou podlahu a hliněné omítky. Hliněné omítky jsou čistě přírodním materiálem, složený z jílu, písku a řezanky. Ocení je nejen ten, kdo miluje dotek přírody, ale i lidé s respiračními potížemi a alergiemi.

japonské futony na spaní – 160 x 200, 140 x 200, 2x 90 X 200  
kuchyňka včetně nádobí  
topinkovač  
rychlouvarná konvice  
indukční vařič – 2 plotýnky  
lednice s malým chladícím boxem  
odpadkové koše na tříděný odpad  
rozkládací gauč (120 x 200)  
odkládací stolek  
jídelní stůl + 3 židle  
komoda  
2x toaleta

sprchový kout  
dvou-umyvadlo  
koupelnová skříň  
fén  
stojací věšák  
lůžkoviny, ručníky

Fotografie Apartmánu [ZDE](#).

Pokoj č. 2 – pro 2 osoby **OBSAZENO**

Dvoulůžkový pokoj s manželskou postelí, vlastní prostornou koupelnou a vybavenou kuchyňkou s výhledem do údolí. Do pokoje je možné přidat dětskou postýlku. Stejně jako v celé chalupě i zde najdete dominující přírodní materiály, původní trámy, dřevěnou podlahu a hliněné omítky. Hliněné omítky jsou čistě přírodním materiálem, složený z jílu, písku a řezanky. Ocení je nejen ten, kdo miluje dotek přírody, ale i lidé s respiračními potížemi a alergiemi.

manželská postel – 160 x 200  
kuchyňka včetně nádobí  
topinkovač  
rychlovarná konvice  
indukční vařič – 2 plotýnky  
lednice s malým chladícím boxem  
odpadkové koše na tříděný odpad  
jídelní stůl + 2 židle  
šatní skříň + odkládací stolek  
toaleta  
sprchový kout  
dvou-umyvadlo  
koupelnová skříň  
fén  
stojací věšák  
lůžkoviny, ručníky

Fotografie pokoje [ZDE](#).

Apartmán č. 3 – pro 5 osob –

Rodinný apartmán se spaním v patře na japonských futonech. Součástí je vybavená kuchyňka s výhledem do zahrady, vlastní koupelna a samostatná toaleta. Stejně jako v celé chalupě i zde najdete dominující přírodní materiály, původní trámy, dřevěnou podlahu a hliněné omítky. Hliněné omítky jsou čistě přírodním materiálem, složený z jílu, písku a řezanky. Ocení je nejen ten, kdo miluje dotek přírody, ale i lidé s respiračními potížemi a alergiemi.

japonské futony na spaní – 160 x 200, 140 x 200, 2x 90 X 200

kuchyňka včetně nádobí

topinkovač

rychlovarná konvice

indukční vaříč – 2 plotýnky

lednice s malým chladícím boxem

odpadkové koše na tříděný odpad

rozkládací gauč (120 x 200)

odkládací stolek

malý jídelní stůl + 3 židle

komoda

samostatná toaleta

sprchový kout

umyvadlo

koupelnová skříň

fén

nástěnný věšák

lůžkoviny, ručníky

Fotografie Apartmánu [ZDE](#).

#### Apartmán č. 4 – pro 4 osoby

Rodinný, novomanželský, apartmán s nádherným výhledem do přírody. Apartmán je dvoupatrový, kde ve druhém patře je otevřený prostor s ložnicí a volně stojící vanou. Spodní část poskytuje také spaní, společný prostor k posezení a samostatnou koupelnu. Stejně jako v celé chalupě i zde najdete dominující přírodní materiály, masivní trámy, dřevěnou podlahu a hliněné omítky. Hliněné omítky jsou čistě přírodním materiálem, složený z jílu, písku a řezanky. Ocení je nejen ten, kdo miluje dotek přírody, ale i lidé s respiračními potížemi a alergiemi.

manželská postel – 180 x 200



komoda  
paravan se zrcadlem  
volně stojící vana  
koupelnová skříň  
samostatná toaleta  
umyvadlo  
nástěnný věšák  
lůžkoviny, ručníky

Fotografie apartmánu [ZDE](#).



## STRAVOVÁNÍ

Vegetariánské snídaně a večeře z kvalitních surovin.



Obojí bude probíhat vždy až po lekcích, ale čaj a káva bude k dispozici i před lekceci.

## **AKTIVITY**

Zabalte si s sebou knihu, elektroniku nechte doma a na chvíli vypněte. Prostě jen buďte tady a teď. Protože to je to nejlepší, co na tomto místě můžete dělat. Se sklenkou vína či čajem pozorujte praskající otevřený krb ...

Každý den začneme jógou. U majitele je možné domluvit masáž nebo projížďku na koni na nedalekém ranči.

Společnost vám u nás budou dělat také místní zvířata. Kočky, fenka, která s vámi půjde i na výlet, včely, které si ale jen poletují z květu na květ. A pohledem se můžete pokochat na pstruhy a siveny v našem rybníčku.

Pro ideální završení dne je k dispozici malé wellness (sauna) a vína z vinařství Hruška.

## **Kam na výlet?**

- Nobilis Tilia – nejvoňavější místo v okolí :) sem se určitě opět vrátíme
- Pravčická brána
- Hřensko a Edmundova bouda
- Dolský mlýn
- Mariina vyhlídka
- Rozhledna Jedlová
- Kyjovské údolí

Check in: od 15 hod

Check out: do 11 hod

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: 5 450 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: 4 950 Kč / osoba / pobyt**

Minimální počet účastníků: 11 osob

**Záloha nyní: 2.500 Kč / osoba**

Doplatek do 2 měsíců před odjezdem: do 25.3.2022

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

**Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvářková**

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

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

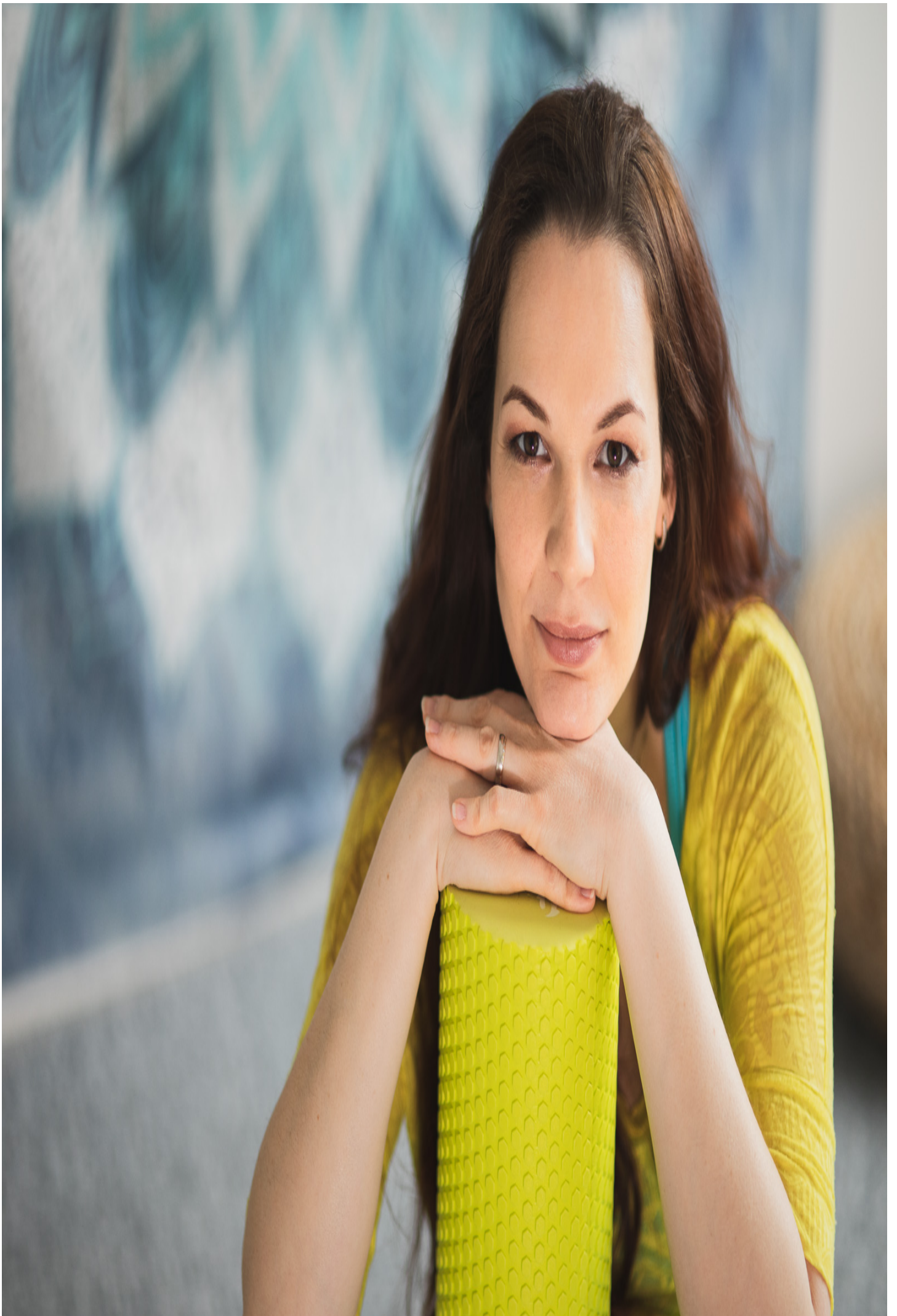
email: [odvarkova@villasresorts.cz](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)

# Jóga

---

O LEKTORCE JÓGY: 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](http://www.skoliyoga.cz)

[petra@skoliyoga.cz](mailto:petra@skoliyoga.cz)