

VÍKENDOVÉ JÓGOVÁNÍ na KUKSU – srpen 2022 s Juditou Berkovou



cena 4.540 Kč / os

Cena zahrnuje:

ubytování na 2 noci
jógový program s Juditou Berkovou
vstup do zámeckých zahrad
vstup do bylinkové zahrady
pojištění CK proti úpadku

Zveme Vás na víkendový pobyt na zámku s Juditou.

Ubytování přímo v areálu, jógový program a krásně kvetoucí bylinková zahrada.

CO VÁS ČEKÁ?

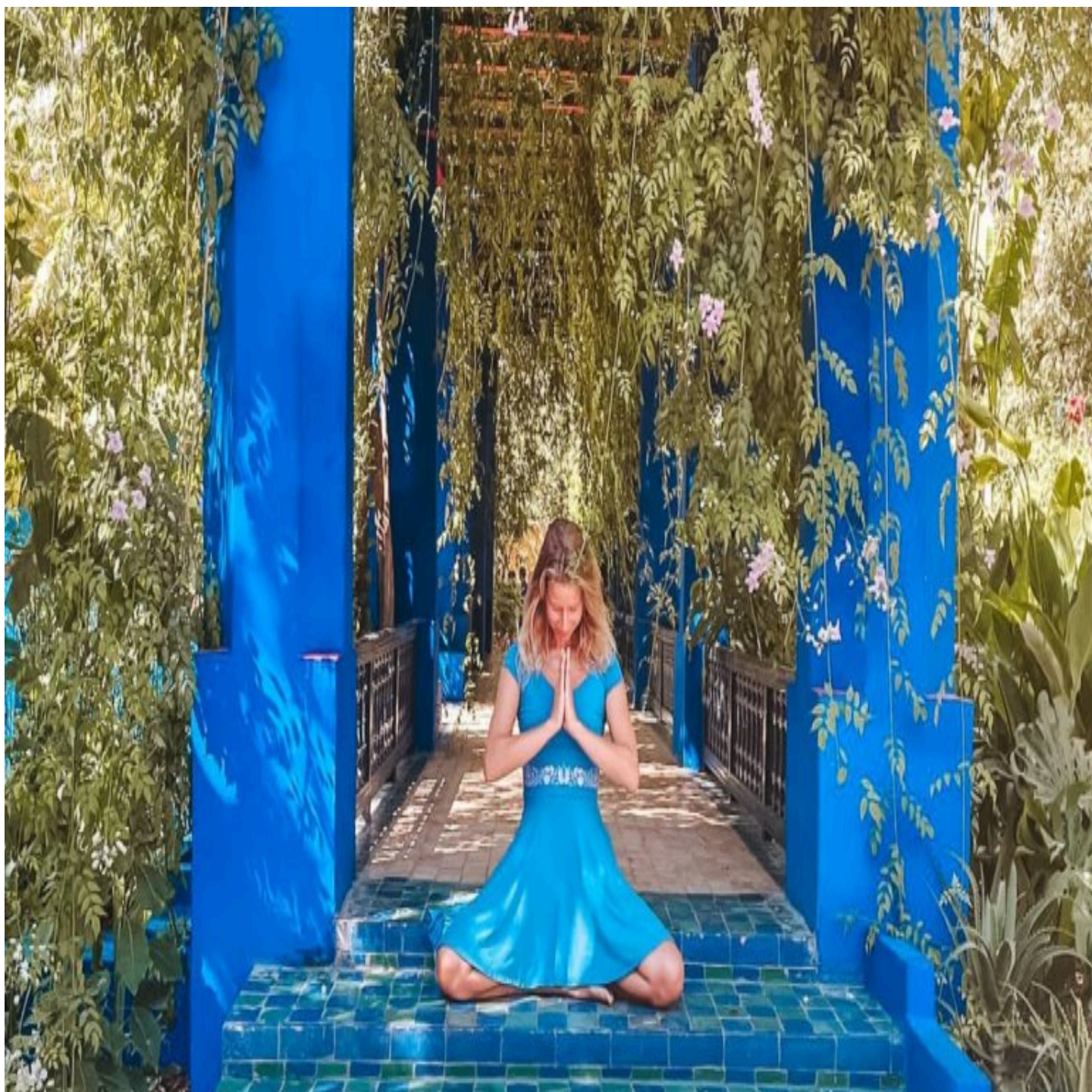
- ubytování v zámeckém prostředí nově zrekonstruovaného hospitálu Kuks
- jóga program s lektorkou Juditou Berkovou
- spoustu možností kam se vydat na výlet



PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- pro začátečníky i pokročilé v józe
- pro všechny milovníky jógy, přírody a odpočinku
- pro ty, kteří mají chuť na sobě pracovat a prohloubit své znalosti nejen v józe
- pro osoby starší 16 let, muže, ženy, páry i známé i jednotlivce, kteří nemají s kým vyrazit

JÓGA LEKCE





Pružnost, vlídnost a uvolnění

Pátek 18:00 – 19:00 Téma jógové praxe: Jóga vlídnosti a rozplynutí se do přítomného okamžiku

Sobota 8:00 – 9:00 Téma jógové praxe: Ranní probuzení těla jako probuzení miminka

Sobota 17:30 – 19:00 Téma jógové praxe: Můj sladký bod, puštění, tvorba, setkání a ticho

Neděle 8:00 – 9:00 Téma jógové praxe: Jak se rozpouští tělesné a psychické zamrzlinky



Lekce mohou také probíhat v sálech a učebnách v jižním, dříve hospodářském, křídle hospitálu (výběr sálu dle kapacity skupin).

Největším z přednáškových sálů je bývalá špitální jídelna v západním rokokovém křídle budovy. K sálu přináleží i prostorná šatna a sociální zázemí.

V patře nad tímto sálem byl zbudován tzv. badatelsko-depozitní blok, kde našly své místo umělecké sbírky hospitálu a zdejší historická knihovna. Prostory jsou přístupné zainteresované veřejnosti k prostudování knih především z období 18. a 19. století.

POPIS UBYTOVÁNÍ

Ubytování probíhá v nově zrekonstruovaných prostorách Hospitálu Kuks. K dispozici máme dvoulůžkové pokoje (bez možnosti přistýlek) s vlastním sociálním zařízením. Dva pokoje jsou k dispozici imobilním účastníkům. V místě se nachází také kuchyňka (mikrovlnná trouba, dva elektrické vařiče, varná konvice, lednice), která Vám bude po celou dobu k dispozici v případě, že byste měli zájem si zajistit stravování po vlastní ose, příp. si připravit čaj apod. v průběhu dne.

STRAVOVÁNÍ

Stravování není zahrnuto v ceně pobytu. Snídaně mohou v případě zájmu probíhat v restauraci vedle hospitálu (informace budou upřesněny).

Na obědy a večeři je možné si zajít do Hospody na Sýpce vedle hospitálu:

<https://www.hospodanasypce.cz>



HOSPODA NA ŠÝPCE

Případně do restaurace Baroque, která se nachází cca 350 metrů pod hospitálem:

https://www.baroque.cz/misto_s_chuti/



Cca 600 metrů od Hospitálu Kuks se pak nachází kavárna LoriCafe, kde uspokojíte chuť na skvělou kávu nebo něco sladkého.

<http://loricafe.cz>



V případě zájmu je pak účastníkům k dispozici kuchyňka, pokud by si chtěli stravování zajistit po vlastní ose.

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 Odvářková www.VillasResorts.cz tel. +420 702 047 307 e-mail: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

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

Cena zahrnuje: 2x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji s vlastním sociálním zařízením, jógový program s Juditou Berkovou (viz záložka Popis), sál na cvičení, využití kuchyňky

Cena nezahrnuje: stravování – snídaně je možné dodatečně objednat (cena cca 300 Kč / os./ víkend), obědy a večeře je možné zajišťovat v okolních restauracích

Minimální počet účastníků: 13 osob

Pro závaznou rezervaci se hradí celková částka pobytu.

Jóga

O LEKTORECH: JUDITA BERKOVÁ

Lektorka: Judita Berková

- Autorka knihy Poselství ásan
- Jógová praxe od roku 2010
- Vyučuje jógu od roku 2014
- Instruktorské vzdělání (700 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

judita@yogalifehappyllife.cz

petra@yogalifehappyllife.cz

JÓGOVÉ ŠATY

www.milujemejogu.cz







LOVE Yoga





