

VÍKENDOVÝ POBYT – JÓGA MEZI KOŇMI



cena 4.990 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

jógový program
program s koňmi
ubytování na 2 noci
snídaně
wellness

Koně jsou odjakživa lidmi vnímána jako magická stvoření.

Dokáží být člověku pomocníkem při práci, radostí ve volném čase i zrcadlem, které ukazuje vše, co se v nás odehrává.

Tato majestátní stvoření nás dokáží během chvilky vrátit do přítomného okamžiku, odtrhnout nás od našich strachů a pochybností a obrátit naši pozornost k okamžiku tady & teď.

Stejný cíl máme, když praktikujeme jógu. Tento pobyt propojí obojí – jógu i koně.

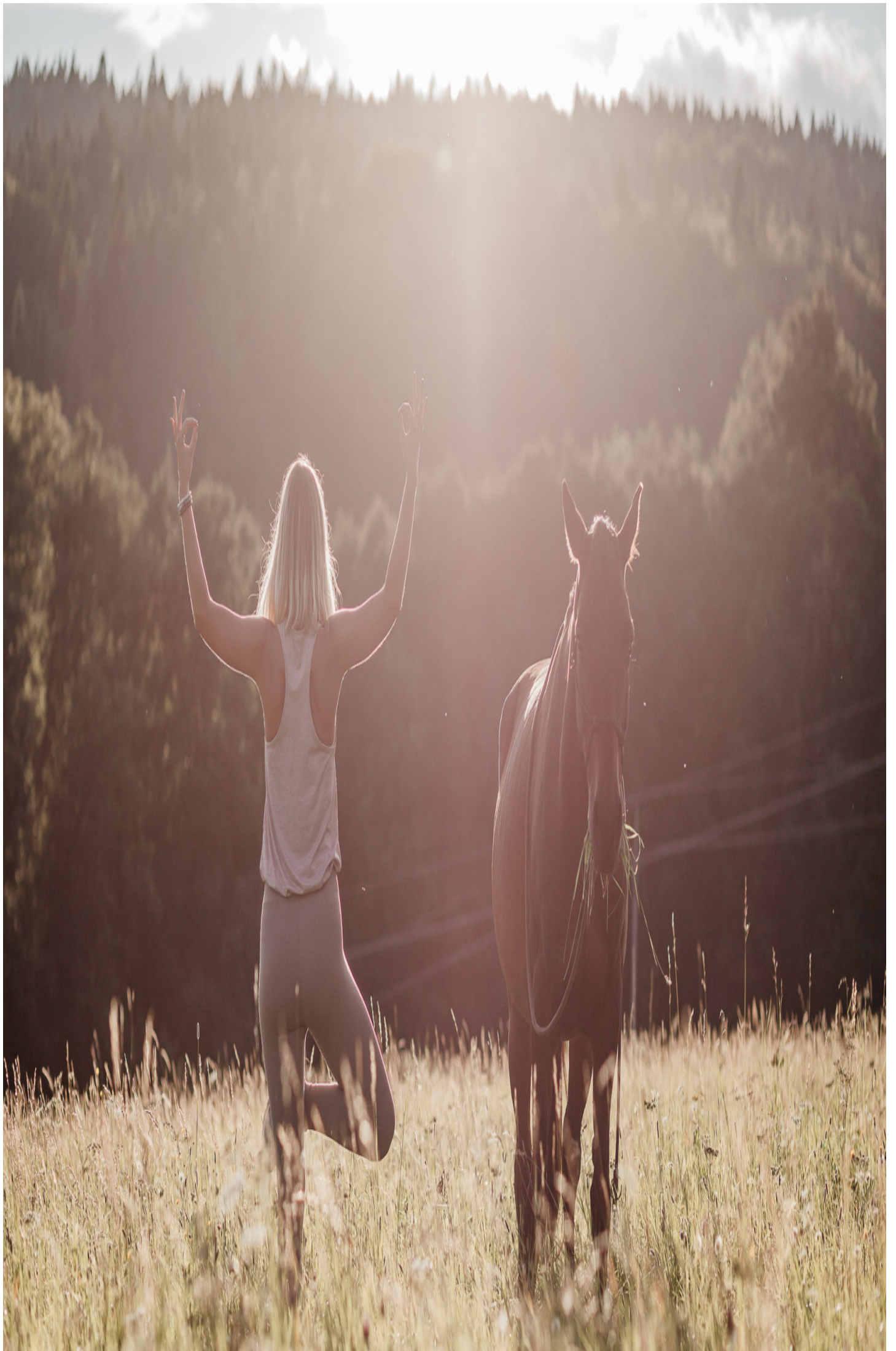
Zvláště ženy často velmi intenzivně vnímají spojení, energie a komunikaci probíhající mezi člověkem a koněm. A to je to, na co se tento víkend společně zaměříme.

Dopřejte si čas sama pro sebe a věnujte si víkendový pobyt, který bude naplněn sebeláskou, rozmazlováním, ale také pohybem a seberozvojem. Pobyt je vhodný pro všechny – jak pro začátečníky i pokročilé v józe, tak pro začátečníky a pokročilé v komunikaci s koňmi. Všichni jsou vítáni.



CO VÁS ČEKÁ?

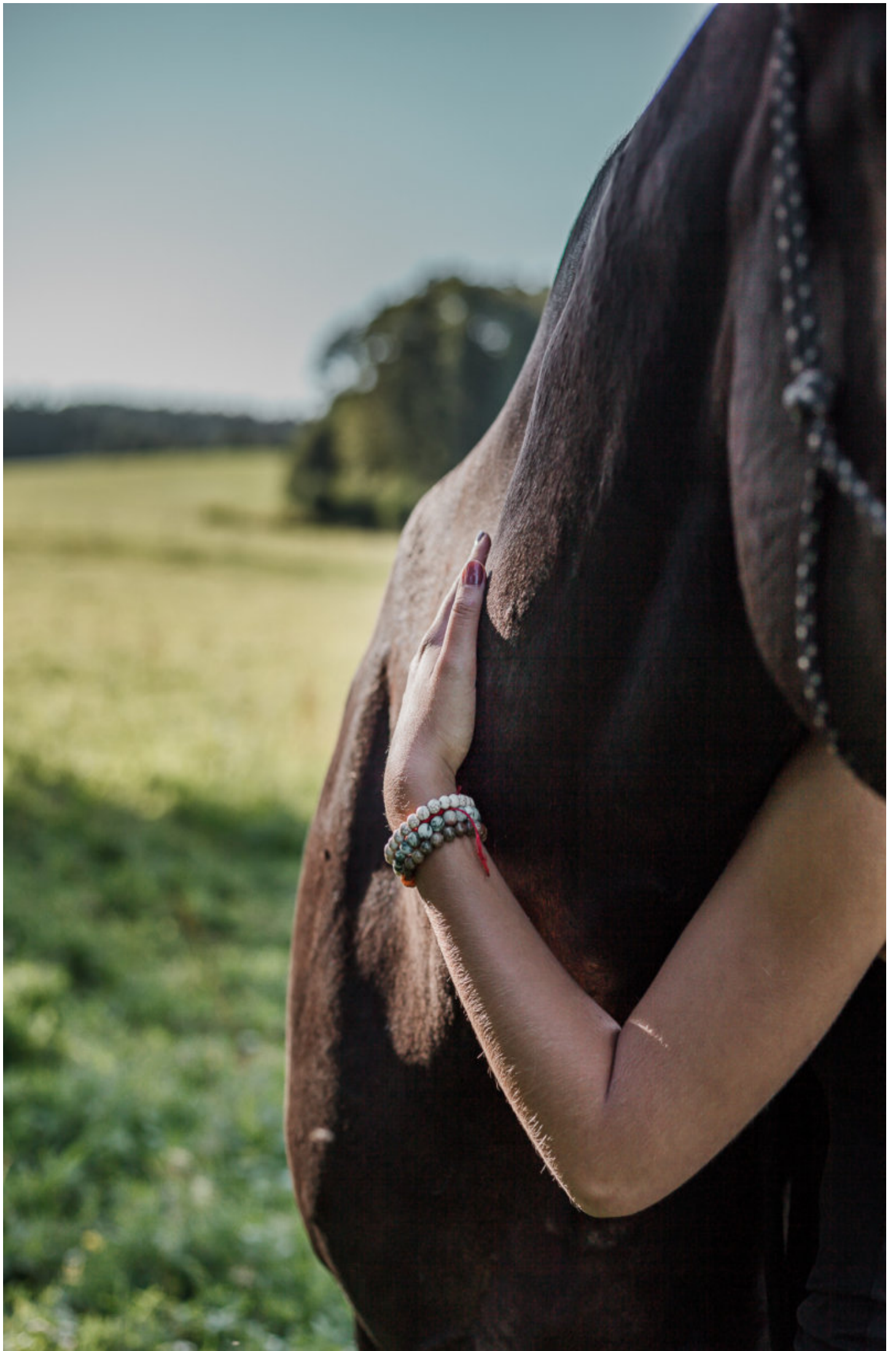
- jógový program a program s koňmi ve vzájemném propojení a návaznosti
- lekce jógy zaměřené na uvolnění, otevření, přijetí a vnímání vlastní síly
- program s koňmi, ve kterém bude mít každý vlastní prostor pro práci s koněm a to jak ze země, tak ze sedla
- pobyt probíhající v příjemném a přátelském prostředí v podhůří Krkonoš
- ubytování v hotelu s výbornou snídaní a wellness v ceně



PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Pro všechny ženy bez omezení co se zkušeností v józe nebo zkušeností s koňmi týče. Důležitá je vaše chuť se zúčastnit. Pokud někde vzadu uslyšíte hlásek či volání, že je tento pobyt z jakéhokoliv důvodu přesně pro vás, vyslyšte ho. Intuice je mimo jiné jedna z věcí, kterou tento víkend budeme podporovat.

Proto, abychom všem zúčastněným mohli věnovat maximální pozornost a péči (stejně jako naše koně vám), je naše kapacita omezena pouze na 8 osob.



PÁR SLOV O MÍSTĚ, KDE BUDE PROBÍHAT NÁŠ PROGRAM S KOŇMI

Do budování areálu se Tereza Pejosová spolu se svým otcem pustili na jaře 2012 po dlouhodobých zdravotních problémech jejich první klisny Lucky, jejíž zdravotní stav vyžadoval velké změny v managementu chovu. Původní Vraní Vrch, který se nacházel ve Volanově u Trutnova, se tak stal domovem prvních 4 koní a postupně prošel mnoha úpravami. Jak šel čas, paddock se rozšiřoval a skládal se ze 4 vzájemně propojených okruhů o celkové délce cca 2km a k jeho správě se připojil Terezy manžel.

V srpnu 2019 se manželé rozhodli pro přestěhování celého areálu z pronajatých pozemků ve Volanově u Trutnova, na vlastní na pomezí Mladých Buků a Svobody nad Úpou. Podzim byl plný intenzivních příprav a 3.11. 2019 se stádo přestěhovalo do nového působiště v blízkosti jezdeckého areálu TJ Krakonoš. Povrchy i terény jsou zde velmi členité. Samozřejmostí je otevřený venkovní přístřešek se zpevněným povrchem, 2 vyhřívané napáječky, pískoviště, drbadla, stanoviště s minerálními lizy, přírodní napajedlo, stromové háje a lesíky. Všichni koně jsou v režimu 24/7 venku, pouze pro výjimečné případy jsou k dispozici 2 uzavřené boxy. Pro majitele koní je na Vraním Vrchu k dispozici vytápěná sedlovna, krmírna a klubovna, po dohodě také písková jízdárna, krytá hala a kruhovka TJ Krakonoš. Celý areál je v postupném a neustálém vývoji s cílem zvyšovat komfort koní i lidí.

<https://www.vranivrch.cz/>

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=MX3WV4YTXdc>

O MAJITELCE – TEREZA PEJOSOVÁ



Tereza Pejsová se narodila v roce 1993 ve Dvoře Králové nad Labem. V roce

2015 na České zemědělské univerzitě v Praze vystudovala obor Zoorehabilitace a asistenční aktivity se zvířaty a v roce 2018 dokončila magisterské studium Zájmového chovu koní.

Koním se začala intenzivněji věnovat od roku 2005 v jezdeckém klubu orientovaném sportovním směrem. Zlomový okamžik nastal, když od tatínka dostala první vlastní pony klisnu Lucky, která Terezu přiměla pokládat si velkou spoustu otázek. Mnoho odpovědí našla u českých i zahraničních méně či více známých trenérů. Největší dík za ohromnou trpělivost patří např. Zuzce Prokopové a Katce Santarové. Ohromnou inspirací je jí práce Honzy Bláhy. Neustále se snaží vzdělávat a ráda pomůže každému, komu je způsob její práce s koňmi blízký.



POPIS UBYTOVÁNÍ

Stylový hotel Omnia v centru Jánských lázní (je jen něco přes 5 minutek jízdy autem od našeho jezdeckého areálu), který nám nabídne luxusní a přesto útulné zázemí pro náš pobyt. Nabízí menší konferenční sál, který nám poslouží každé ráno a večer jako společný prostor pro naši jógovou praxi.

Hotel má vlastní restauraci, ve které bude po ranní lekci probíhat snídane (v ceně pobytu) a večer ji můžete využít pro večeře ala carte.

V ceně ubytování je pro vás také wellness s bazénem, chrlíči vody a whirlpool. Zaplavejte si, nebo vyzkoušejte masážní trysky, které Vám krásně uvolní svaly po našem společném programu. K dispozici je také sauna – po zchlazení pod ledovou sprchou si můžete vylézt ven na terasu s výhledem do zeleně nebo odpočívat na lehátkách v relax zóně.

<https://www.omniahotel.cz/>

Proč jsme vybrali právě tento hotel, přestože není přímo u jezdeckého areálu? Chtěli jsme pro ubytování vybrat příjemné prostředí, kde bude vše na jednom místě – krásné a pohodlné ubytování, výborné jídlo, klidný a útulný prostor na cvičení a wellness, ve kterém si budete moct odpočinout a vstřebat vše, co v průběhu dne prožijete.



POKOJE

Pro náš víkendový pobyt s jógou a koňmi máme v rezervaci celkem 4 dvoulůžkové pokoje.



STRAVOVÁNÍ

V ceně pobytu je snídaně podávána v hotelové restauraci. Můžete si ji vychutnat hned po skončení lekce. Nespěchat a užít si chvilku pro sebe s čerstvou kávou a doplnit energii na náš společný den.

Hotelovou restauraci budete moci využít také pro večere (doobjednání večerí bude ala carte a každý účastník si je dokupuje na místě).

Protože náš program bude relativně intenzivní, nebude příliš času na sobotní oběd. Doporučujeme si snídani protáhnout a užít si čas pro sebe. V průběhu poledne pak můžeme případně společně využít dovozu jídla přímo do našeho jezdeckého areálu (rádi doporučíme naše oblíbené). Případně si přibalte svačinku s sebou.



AKTIVITY

Budeme se snažit využít co nejvíce prostoru na společný program, ale přesto vám nechat trochu času sami pro sebe – ať už se rozhodnete jej strávit v hotelovém wellness, nebo se vydat na výlet po okolí.



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](tel:+420702047307)

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA: 4 990 Kč / osoba / pobyt

Cena zahrnuje: jógový program, program s koňmi, 2 noci ubytování, snídaně, wellness

Maximální kapacita 8 osob.

Pro závaznou rezervaci se hradí celková částka pobytu.



Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: Nikola Odvárková



Photo by: Pavla Plíhalová

Jóga mne vrací do nejkrásnějších míst na planetě. Na druhé straně světa. I tady u nás doma. Byla se mnou vždy a všude. Když při praxi zavřu oči, téměř vždy mne má mysl vezme zpět na místa, kde jsem nechala část sebe. Nebo které nechalo část sebe ve mě.

Vracím se na rušnou uličku na Srí Lance, kde je to stejný počet kroků na pláž, jako do mé oblíbené kavárny. Na cestu, po níž jsem na kole jezdila skrze resort ve Vietnamu. Na útes na Bali, ze kterého jsme sledovali surfaře. Na pláž na Rhodosu, kde byly tak jemné vlny, že skoro nebyly slyšet. Do nejkrásnější yoga shaly na Filipínách s dechberoucím výhledem (doslova, na vrcholek ostrůvku, kde se nacházela, vedly desítky schodů!) na okolní ostrovy. Nebo na Maltu, kde jsem ráno cvičila za zvuků mečících koz od sousedů ..

a tak se těším, kam mě zanese dál.

Ze všeho nejradši ale mám, když mne zanesou zpátky k sobě. Protože to je to, co nejvíc potřebujeme, když se snažíme vybalancovat pracovní a osobní život a zároveň jít za svými sny.

Mou radostí a vášní jsou koně, proto mi dělá obrovskou radost náš nový projekt Jóga mezi koňmi



Photo by: Pavla Plíhalová

O MAJITELCE KONÍ: Tereza Pejsová



Tereza Pejsová se narodila v roce 1993 ve Dvoře Králové nad Labem. V roce 2015 na České zemědělské univerzitě v Praze vystudovala obor Zoorehabilitace a asistenční aktivity se zvířaty a v roce 2018 dokončila magisterské studium Zájmového chovu koní.

Koním se začala intenzivněji věnovat od roku 2005 v jezdeckém klubu orientovaném sportovním směrem. Zlomový okamžik nastal, když od tatínka dostala první vlastní pony klisnu Lucky, která Terezu přiměla pokládat si velkou spoustu otázek. Mnoho odpovědí našla u českých i zahraničních méně či více známých trenérů. Největší dík za ohromnou trpělivost patří např. Zuzce Prokopové a Katce Santarové. Ohromnou inspirací je jí práce Honzy Bláhy. Neustále se snaží vzdělávat a ráda pomůže každému, komu je způsob její práce s koňmi blízký.

