

ZIMNÍ VÍKEND S VOŇAVOU JÓGOU – Amenity Resort Špindl – leden 2021 s Danou Beierovou



cena 6.700 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 2 noci
polopenze
jógový program s Danou Beierovou
možnost lyžování a zajištění skipasů přímo na recepci
wellness v ceně
možnost masáží
pojištění CK proti úpadku

Pojďte se na pár dní odpojit a užít si zimní radovánky, lekce voňavé jógy, luxusní wellness a čerstvý horský vzduch!

Máme tu pro vás víkend v top termínu zimní sezony v 4*hotelu Amenity v Krkonoších.

Jógovou praxi obohatíme o element vůní, které nás naladí na téma každé lekce.

Hotel se nachází na kopcích nad Špindlerovým Mlýnem v blízkosti sjezdovky Labská.

CO VÁS ČEKÁ?

- zimní jóga víkend na krásném a klidném místě
- spojení jógování a zimních radvánek ve Špindlu
- ubytování ve velmi komfortním Amenity resortu
- polopenze v ceně pobytu – možnost volby mezi bezmasou a masitou variantou večeří
- wellness v ceně pobytu!
- jógový program s Danou Beierovou – lekce voňavé jógy!
- spoustu možností kam se vydat na výlet

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- pro všechny, kteří milují jógu, hory, wellness a skvělé jídlo
- pro osoby starší 16 let, muže, ženy, páry i známé i jednotlivce, kteří nemají s kým vyrazit (nemusíte platit příplatek za jednolůžkový pokoj, ale ubytujeme Vás společně s další klientkou cestující individuálně)

JÓGA LEKCE

Na tomto víkendu propojíme jógovou praxi s dalším elementem navíc – vůní esenciálního oleje. Čekají nás 4 lekce vinyasa flow jógy – ranní více dynamické, večerní klidnější až relaxační, doplněné o jeden až dva oleje v každé lekci. Vůně olejů přímo ovlivňuje naše tělo a mysl, působí na naši psychiku a emoce. Jejich vůně navodí atmosféru a téma naší praxe. V lekcích si budeme krátce o každém oleji povídat – o jeho účincích a využití.

Časy lekcí:

- pátek 18.30 – 19.30 **voňavá jóga na téma radost**

V této praxi se tedy budeme soustředit na otevírání hrudníku a jemné záklony, abychom rozproudili dech a energii, podpořili činnost srdce a plic.

- sobota 8.00 – 9.00 **voňavé ranní probuzení**

Ranní jógová praxe na probuzení těla i mysli, včetně pránájámy a meditace.

- sobota 18.00 – 19.00 **voňavá jóga na téma probuzení intuice**

Praxe bude zaměřená na propojení se s vlastní intuicí a moudrostí, zklidnění a ukotvení v přítomném okamžiku.

- neděle 8.00 – 9.00 **voňavá silná a jemná praxe**

Ranní jógová praxe zaměřená na posílení a zklidnění solar plexus – oblast, která je zdrojem naší energie fyzické i psychické.

Minimální počet účastníků: 11 osob

Za jóga lekce, jejich vedení, časové rozvržení během pobytu, styl a průběh lekcí je zodpovědný jóga instruktor během pobytu. Změny v programu vyhrazeny.

POPIS UBYTOVÁNÍ

Hory, kopce, lesy. Krkonoše už dávno nejsou jen pro vrcholové sportovce, i když tu k aktivní dovolené vybízí každé roční období. Pokud máte rádi lyžování, cyklistiku nebo se rádi procházíte po hřebenech, tohle místo si zamilujete. Špindlerův Mlýn je ale skvělým místem i k odpočinku. Čeká vás tu chutná gastronomie, nádherné výhledy a wellness přímo v našem resortu.

Amenity hotel Špindlerův Mlýn byl postaven v roce 2016 s celkovou kapacitou 48 lůžek. Nabízí ubytování ve dvoulůžkových nebo rodinných pokojích. Součástí hotelu je vyhřívaný krytý bazén, wellness centrum, bowling a restaurace s rozlehlou terasou.

V celém hotelu je vám k dispozici WiFi připojení zdarma. Venkovní parkovací stání v ceně. Amenity Hotel ve Špindlerově Mlýně je skvělou volbou pro ty, co mají rádi pohodlí a styl.

Útulné, moderně vybavení pokoje se servisem čtyřhvězdičkového hotelu. Kousek od lesa, jen pár kroků od sjezdovky Labská.

POKOJE

Moderní dvoulůžkový pokoj s výhledem do přírody. V tomto pokoji rádi ubytujeme i vaše domácí mazlíčky.

Vybavení:

- koupelna se sprchou • WC • fén • župan • přezůvky • satelitní TV s rádiem a budíkem • minibar s nabídkou alkoholických i nealkoholických nápojů • čajový a

kávový set • bezpečnostní schránka • telefon

Cena zahrnuje:

• 1 parkovací místo • Wi-Fi • Snídaně formou bufetu

STRAVOVÁNÍ

V ceně pobytu je polopenze.

WELLNESS

Načerpejte sílu v našem hotelovém wellness ve Špindlerově Mlýně. K dispozici vám bude bazén s protiproudem a masážní lavicí, sauna, pára, Kneippův chodník i výběr relaxačních masáží.

Bazén – Vyhřívaný, krytý bazén s vodními atrakcemi, protiproudem a masážní lavicí. Protáhněte si tělo po sportovním výkonu nebo nastartujte metabolismus na začátku dne. Vstup do bazénu je možné zakoupit i samostatně.

Pára – V ceně vstupu do wellness

Příjemná potní lázeň se zcela odlišným klimatem, než sauna. Není tak horká, proto nedochází k takovému prohřátí, neboť teplota v páře se pohybuje mezi 40 – 50 °C s až 100% vlhkostí vzduchu. Je ideální pro uvolnění svalů a lepší prokrvení.

Sauna – V ceně vstupu do wellness

Saunování je kombinovaná procedura, jejíž princip spočívá v přehřátí organismu a jeho následné rychlé zchlazení. Dochází tak k velkému snížení svalového napětí a zvětšení rozsahu pohybů jednotlivých kloubů. Dalším účinkem je postupné

otuzování.

Ochlazovací bazén – V ceně vstupu do wellness

Po saunování se zchladíte v prostorném bazénu se studenou vodou, který perfektně dokončí celý saunovací rituál a otuží vaše tělo.

Kneippův chodník – V ceně vstupu do wellness

Příjemné prohřívání nohou v teplé vodě je střídáno ochlazováním v ledové vodě, zatímco jsou vaše chodidla masírována oblázky. Po několika opakováních a osušení se v nohách začne postupně šířit vlna tepla, která prostoupí celé tělo. Touto procedurou dosáhnete nejen prokrvení nohou, ale celého krevního oběhu.

Masáže – Vyberte si některou z mnoha nabízených masáží a načerpejte novou energii. Ceník [ZDE](#).

RESTAURACE

Restaurace Špindlerův Mlýn

Amenity restaurace není jen klasickou hotelovou restaurací. Moderní design, lokální suroviny a terasa s výhledem do krkonošské přírody dělají z restaurace místo, kam se rádi vrátíte. Vychutnejte si regionální kuchyni v moderním pojetí i sezónní speciality. Naši kuchaři kladou důraz na čerstvost a kvalitní suroviny v každém jídle.

Celková kapacita restaurace je 46 osob. Pokud počítáme terasu s přilehlou snídaňovou restaurací, tak se počet zvýší o dalších 60 dobře najedených osob.

Chuť je pro nás podstatná. Všechna jídla z naší kuchyně jsou vždy čerstvá.

Zaměřujeme se na kvalitu a šetrné zacházení s čerstvými surovinami, proto příprava pokrmů vyžaduje svůj čas. To je Amenity Restaurace Špindlerův Mlýn.

Jídelní lístek [ZDE](#).

Nápojový lístek [ZDE](#).

Vinný lístek [ZDE](#).

Vychutnat si můžete také kvalitní kávu z liberecké pražírny Nordbeans.

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: 6.700 Kč / osoba / pobyt

Cena zahrnuje: ubytování na 2 noci, polopenze, jógový program s Danou Beierovou, vstup do wellness na 60 min. / osoba / den, Wi-Fi, parkovné, pronájem prostor na cvičení, pojištění CK proti úpadku

Cena jednolůžkový pokoj: 8.740 Kč / osoba / pobyt

Cena přistýlka: 5.150 Kč / osoba / pobyt (platí pro 3. osobu při obsazení pokoje 2 dospělými osobami)

Minimální počet účastníků: 11 platících osob.

Pro závaznou rezervaci se hradí celková částka pobytu.

Zaplacená záloha je nevratná v případě zrušení ze strany klienta. V případě, že se účastník nemůže pobytu sám zúčastnit, je možné za sebe najít náhradníka.

V případě, že nebude možné pobyt v naplánovaném termínu realizovat z důvodu uzavření hotelů nebo dalších vládních nařízeních, bude pro pobyt nalezen náhradní termín pobytu, případně je možnost převést si zaplacenou částku na jakýkoliv jiný pobyt z naší nabídky. Klientovi nejsou účtovány žádné storno poplatky.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY:



Dana Beierová – lektorka vinyasa flow a slow flow jógy.

Dana se józe věnuje přes 17 let. Ve svých lekcích propojuje dynamickou vinyasu s prvky terapie, soustředí se na sladění dechu s pohybem, nalézání vnitřního klidu a ukotvení se v přítomném okamžiku. Lekce mohou být silné i jemné, fyzicky náročné i odpočinkové, podle potřeby a záměru praktikujících. Jsou určené pro všechny – ať dlouhodobě praktikující, tak úplné začátečníky. Díky svým bohatým zkušenostem vás provede lekcí s lehkostí a přiměřeností. Jejím záměrem je pomoci svým studentům v sobě objevit vnitřní sílu a nadhled. Najít sám sebe.

Dana vystudovala učitelský kurz v USA pod vedením mezinárodně uznávaného učitele Maxe Stroma, který je dodnes pro ni velkou inspirací na podložce i v každodenním životě. Později studovala 300hodinový Svastha Yoga Therapy Program s Ganeshem Mohanem. Lektorování se věnuje více jak 10 let a od roku 2013 vede Jóga studio Poděbrady.



Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz