

JÓGA VÍKEND V HOTELU K-TRIUMF – ÚNOR s Ivou Ceradskou (ČR010)



cena 4.990 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 2 noci
polopenze
jóga program
neomezené fitness
1 hod wellness
pronájem sálu na jógu
pojištění CK proti úpadku





RELAXAČNÍ VÍKEND S JÓGOU

s Ivou Ceradskou

Máte málo času pro sebe, rodinu, přítele či kamarádku?

Vezměte je na pohodový víkend.

15. 2. – 17. 2. 2019 (PÁ-NE, 2 noci)

Na co se těšit?

- lekce jógy vhodné pro muže i ženy každého věku,
- jemná ranní jóga se zklidněním mysli, vnímáním svého dechu, s prožitkem vlastního těla,
- přítomnost „tady a teď“,
- dech jako základ,
- jóga jako prevence bolestí zad aneb jak do jógových pozic,
- lekce power yogy pro rozvoj flexibility a rovnováhy těla i mysli,
- meditace v pohybu,
- pro zájemce – jóga pro děti.

K tomu navíc:

- možnost využití zázemí resortu pro vlastní relaxaci,

- výlet či vycházka do okolí,
- čas pro Vás a Vaše blízké.

Těším se na Vás.

Harmonogram:

Pátek: 17 – 18:30 lekce

Sobota: 8:00 – 9:00 ranní jemná jóga

16:00 – 17:30 jóga pro zdravá záda

18:00 – 19:00 power yoga

Neděle: 8:00 – 9:00 jemné probuzení s jógou

10:00 – 11:00 pro zájemce jóga pro děti

CO VÁS ČEKÁ?

- jóga víkend s ubytováním v krásném hotelu v klidné oblasti s výhledem na oboru, rybníček a lesy
- výborná polopenze (bufetové snídaně a servírované večeře o 3 chodech – polévka, hlavní chod a dezert)
- neomezené fitness
- 1 hod wellness v ceně pobytu

- lekce jógy a meditace s Ivou Ceradskou v proskleném salonku s nádherným výhledem do okolní přírody nebo v případě příznivého počasí cvičení venku
- velké množství možností, kam se vydat do okolí na výlety (hospital Kuks, přehrada Les Království, Safari Park Dvůr Králové nad Labem, lázně Velichovky)

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

- tato krátká dovolená s jógou je vhodná pro všechny milovníky jógy, přírody, dobrého jídla a odpočinku
- pro osoby starší 16 let, muže, ženy, páry i známé i jednotlivce, kteří nemají s kým vyrazit (nabízíme i jednolůžkové pokoje, případně ubytování s další nahlášenou klientkou)

POPIS UBYTOVÁNÍ

Ubytování zajištěno v hotelu K-Triumf ve východočeských Velichovkách, kde se nachází i tradiční lázeňské místo. Hotel je svým způsobem unikát – nabízí ubytování s výhledem na oboru, rybník a jezdecký areál a zároveň poskytuje skvělé zázemí pro pobyt spojený s wellness, fitness či další sportovní aktivity. Fitness je k dispozici neomezeně všem návštěvníkům.

Milovníci aktivního odpočinku mohou využít jízd na koni, tenisové haly, zahrát si squash, bowling, stolní tenis, karambol, šipky nebo stolní fotbal. Z venkovních aktivit se pak nabízí víceúčelové kurty na tenis, volejbal či nohejbal, kriket, petangue a hotel nabízí i možnost zapůjčení jízdních kol, protože i cyklostezek je v okolí mnoho! Po sportu si poté můžete odpočinout ve wellness, možnost relaxace ve whirlpool nebo sauně.

Minimální počet účastníků: 12 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

info@villasresorts.cz

tel. [702047307](tel:702047307)

Ceník

CENA: 4.990 Kč / osoba / pobyt ve dvoulůžkovém pokoji typu Standard

Cena zahrnuje: 2x ubytování se snídaní, večeře formou servírovaného menu (polévka+hlavní chod+dezert), jógový program s Ivou Ceradskou (viz záložka Popis), 1h wellness a fitness zdarma neomezeně, pronájem Skleněného salonku na jógu

Záloha nyní: 2500 Kč / osoba

Minimální počet účastníků: 12 osob

Check-in: od 14 hod

Check-out: do 10 hod

Informace, rezervace:
Ing. Nikola Odvářková
www.VillasResorts.cz
info@villasresorts.cz
tel. [702047307](tel:702047307)









Jóga

O LEKTORCE JÓGY: IVA CERADSKÁ



Jógu jsem poprvé potkala v roce 2004 a od té doby mne provází životem. Zpočátku formou protahování, kompenzací dynamických aktivit a sportů a jak čas šel, stala se mi životní cestou.

Na té nacházím mnoho nového, skvělého, raduji se z maličkostí a přijímám a užívám vše, co mě potká. Mám dvě skvělé děti, milovaného a milujícího manžela a psaJ.

Ve svém jógovém studiu nabízím lekce skupinové i individuální, pro děti i dospělé. Praktikuji a lektoruji power yogu, vinyasa yogu , zdravá záda a ke zklidnění a ztišení jógu jinovou.

Ve svém volném čase se toulám přírodou, relaxuji s rodinou, piju čaj i kávu, čtu odborné knihy i romány, dokážu si najít i chvilku s časopisem a jen tak listovat.

V příletový a odletový den pobytu jóga není.

Mgr. Iva Ceradská

605 724 977

IvaSrokova@seznam.cz

<http://ic-yoga.cz>

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

info@villasresorts.cz

tel. [702047307](tel:702047307)





