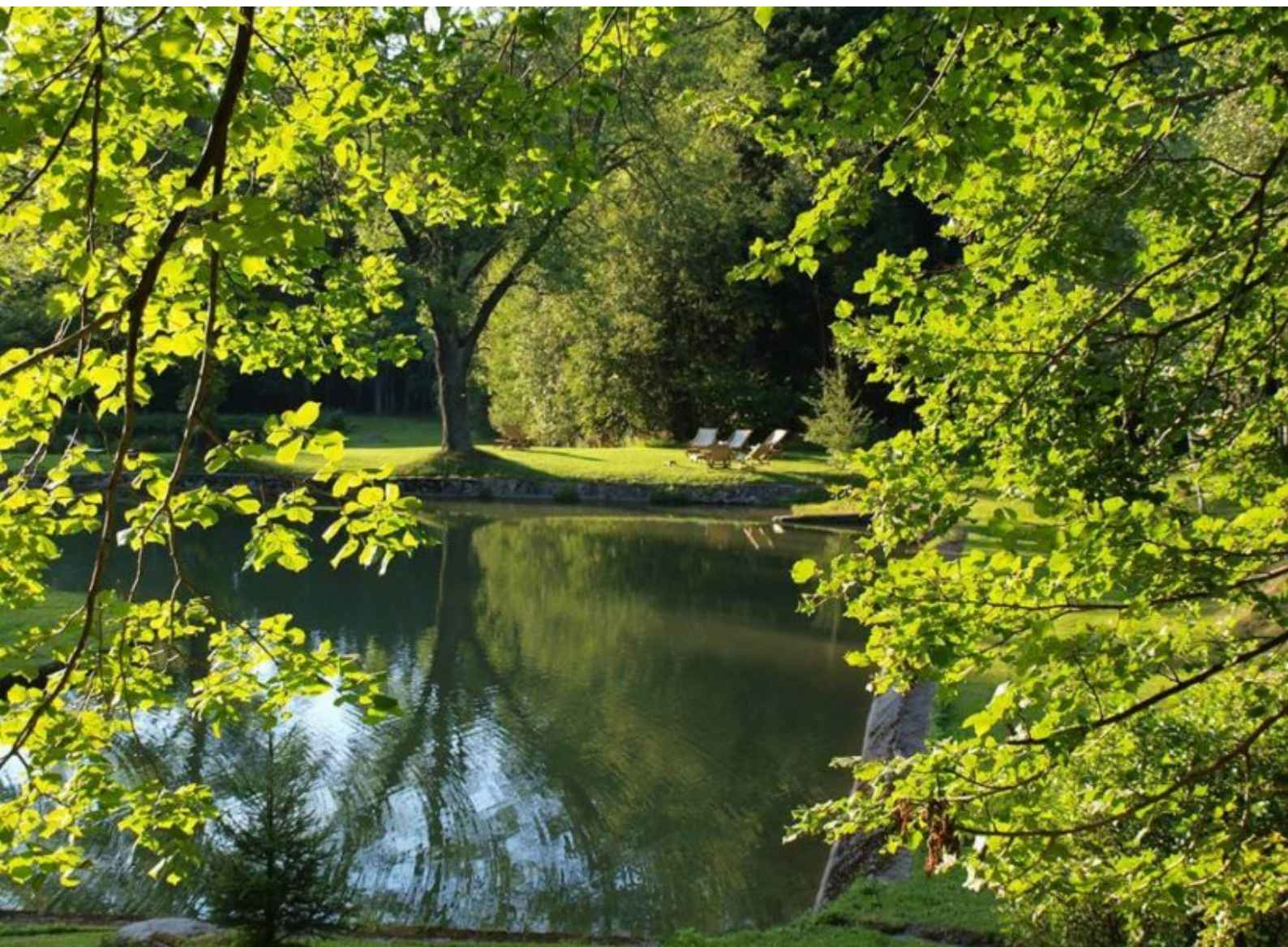


# JÓGA A WELLNESS VÍKEND PRO ŽENY V RESORTU SV. KATEŘINA – srpen s Pavlou Rožumberskou – OBSAZENO!!! (ČR06)



**cena 4.690 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

2x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji  
snídaně formou bufetu  
volný vstup do wellness a fitness  
bezplatný parking  
bezplatný shuttle bus do resortu  
lekce jógy s Pavlou Rožumberskou  
pojištění CK proti úpadku





# JÓGA A WELLNESS VÍKEND PRO ŽENY S PAVLOU ROŽUMBERSKOU

## V RESORTU SVATÁ KATEŘINA

**Termín: 18. – 20. 8. 2017 (PA-NE 2 noci)**

### **Toužíte podpořit svou vnitřní sílu a rovnováhu?**

Udělejte si o letních prázdninách i čas sama pro sebe a dovolte si Jóga a wellness víkend pro ženy s Pavlou Rožumberskou v Resortu Svatá Kateřina. V příjemném prostředí naprostého klidu a ticha, překrásné krajiny, šumících stromů vlnících se ve větru, odproštěná od vnějších starostí s pozorností pouze na sebe.

Žena, která se věnuje vlastnímu odpočinku, relaxaci, vhodnému cvičení a stravě dělá tu nejlepší službu nejen svému tělu, ale i duši. Je plná své vnitřní síly, energie a rovnováhy, kterou pak může předávat svým nejbližším a svému okolí. Využijte této příležitosti být v souladu sama se sebou, dopřejte svému tělu péči, vhodný pohyb, ale i odpočinek a relaxaci. Pomůže nám v tom nádherné prostředí resortu Sv. Kateřina, harmonizační jóga, relaxace, meditace, úžasné wellness centrum, relaxační procedury, procházky lesem, báječné zdravé jídlo, čistý vzduch, pasivní i aktivní odpočinek a hlavně klid a prostor pro sebe samé. To vše nám přinese vnitřní sílu a rovnováhu.

### **PROGRAM POBYTU:**

#### **PÁTEK:**

od 14:00 check-in

17.00 – 18.30 Jóga pro zdravá záda s relaxací

19.00 večeře

20.00 – 21.30 Povídání v ženském kruhu na téma hledání vnitřní síly a rovnováhy

## **SOBOTA:**

8.00 – 9.00 Ranní hathajóga

9.00 – 10.00 snídaně

10.30 – 11.30 Kundalíní jóga s harmonizací čakr

12.00 oběd

13:00 – 17:00 – wellness procedury, procházky, apod.

17.00 – 18.30 Hormonální jógová terapie s antistresovými cviky

19.00 večeře a volná zábava

## **NEDĚLE:**

8.00 – 9.00 Ranní jóga s pozdravy slunce a meditací

9.00 snídaně a ukončení pobytu (check-out do 11 hod)

## **UBYTOVÁNÍ:**

Dvoulůžkové pokoje jsou umístěny v 1. patře hotelu Gymnasion, který je vzdálen asi 150 m od hotelu Sv. Kateřina. Je zařízen moderním vkusným nábytkem a velkými pohodlnými postelemi, které lze objednat ve variantě spojené (manželská

postel) nebo ve variantě od sebe (tak dobře se ještě neznáme). Koupelna s WC je vybavena umyvadlem, sprchovým koutem a fénem. Samozřejmostí jsou župany a froté trepky.

## **STRAVOVÁNÍ:**

Snídaně v ceně pobytu.

Stravování probíhá v restauraci Voda. Možnost stravování také v Café Orangeria. Výběr pokrmů ala carte.

## **WELLNESS A FITNESS**

Darujte svému tělu péči, kterou si zaslouží. Sauna a pára jsou dokonalými očištnými lázněmi, kterými prozáříte den plný odpočinku. Okuste kateřinskou finskou a aromatickou saunu, solnou nebo bylinnou lázeň a užijte si svůj čas pro sebe. V rámci pobytu volný vstup také do fitness.

Jóga a wellness víkend s Pavlou Rožumberskou plný jógy, relaxace, péče o tělo, procházek v přírodě a společného povídání.

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:

Cestovní kancelář Villas&Resorts

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

[info@villasresorts.cz](mailto:info@villasresorts.cz) 777 497 781

Pavla Rožumberská

<http://pavlarozumberska.cz>

[pavla@rozumberskajoga.cz](mailto:pavla@rozumberskajoga.cz) 604 510 981

# Ceník

---

**CENA: 4.690 Kč / osoba**

**Cena zahrnuje:** 2x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji v hotelu Gymnasion, snídaně formou bufetu, volný vstup do wellness (finská sauna, aroma sauna, parní lázně, whirlpool, relaxační místnosti), volný vstup do fitness, bezplatný parking, bezplatný shuttle bus do resortu z parkingu, lekce jógy s Pavlou Rožumberskou

**Cena nezahrnuje:** půjčení Yoga bagu – 100 Kč / pobyt (blok, provaz, jóga matka pro ty, kdo nemají svou)

Sleva: 10% na masáže a procedury, 20% sleva na měření na přístroji Inbody a konzultaci s dietologem.







# Jóga

---

## Pavla Rožumberská

průvodkyně pro ženy, které hledají samy sebe...



Ve svém životě se věnuji hledání sama sebe, svého vnitřního zdroje síly, pozitivní energie a vlastní sebelásky a sebehodnoty. Na této své spirituální cestě jsem si zároveň uvědomila, že je to i mým životním posláním. Že jsem schopná vlastní načerpané informace předávat ostatním ženám a pomáhat jim tak na jejich cestě ke šťastnějšímu a především plnohodnotně prožitému životu, v jejich ženské síle a kráse.

Už od dětství jsem se snažila být především hodná holka a tak jsem si vytvářela tlak na život a sebe sama, který mě přivedl až k dlouholetému užívání antidepresiv. Až když jsem přestala užívat hormonální antikoncepci a začala poprvé ve svém dospělém životě skutečně cítit své ženské tělo, začala jsem také vnímat svojí ženskou cykličnost. Tak začala má cesta k vlastnímu poznání svých emocí a sebelásce a já si konečně uvědomila, že už nemusím být tou hodnou holkou, protože jsem dospělá žena.

Konečně jsme přestala žít život podle představ druhých a začala si ve svém životě dělat věci, které chci především já. A tak, aniž bych to prvoplánově čekala, se mi začal pomalu plnit můj osobní sen. V současné době pořádám kurzy Hormonální jógové terapie, školím nové instruktory jógy, tvořím on-line programy pro ženy, s kolegyní vedeme vlastní jógové studio, píšu články do odborných časopisů a knih, natáčím videa a rozhovory... a vím, že to je jen začátek.

Nyní cítím, že přišel ten správný čas, abych mohla všechny načerpané informace předávat i Tobě a všem ženám, se kterými se mohu ve svém životě potkat. Jsou to vlastní zkušenosti, semináře kterými jsem osobně prošla, knihy, které jsem přečetla, filmy které jsem viděla, webináře, které jsem si poslechla, on-line kurzy, kterými jsem prošla a kterým osobně věřím a dávají mi obrovský smysl a mně samotné moc pomáhají. Proto jsem se rozhodla, pomoci i Tobě a co nejvíce ženám začít žít život podle svých vlastních představ, ve své ženské síle.