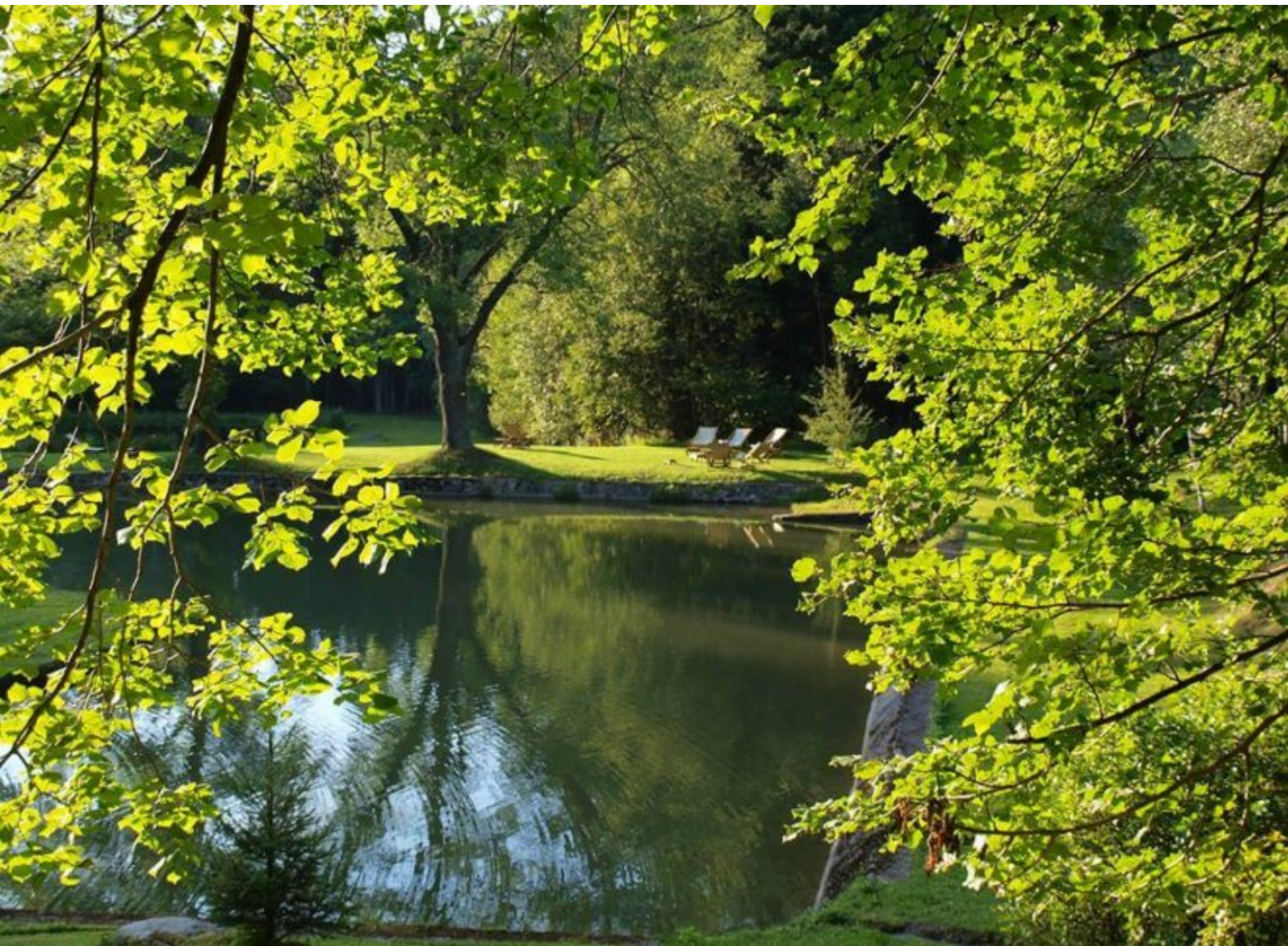


JÓGA VÍKEND V RESORTU SVATÁ KATEŘINA – ŘÍJEN 2018 s Lucií Mutinskou (ČR10)



cena 4.890 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

snídaně formou bufetu
ubytování na 2 noci
lekce jógy
volný vstup do wellness a fitness
bezplatný parking
bezplatný shuttle do resortu
pojištění CK proti úpadku





Relaxační jógový pobyt s jógou, qigong a programem pro Šťastnou páteř v Resortu Svatá Kateřina

Pohyb, relaxace, meditace, sdílení odpočinek a celková regenerace s lektorkou a terapeutkou Lucií Mutinskou

Termín: 12. – 14. 10. 2018 (PA-NE 2 noci)

Zpomalte!

Zastavte se! Jste ve Svaté Kateřině, v krajině, kde harmonie našla své jméno. Žádná auta, ticho a klid, jenom šumění stromů vlnících se ve větru.

Zapomeňte na všední starosti, odpočiňte si! Ve chvílích klidu, kdy se člověk cítí odpočínutý a opadne z něj každodenní stres, má najednou čas podívat se na svůj život a zhodnotit, zda je to opravdu to, co chce žít, zda skutečně žije svůj život.

Pojďte využít této příležitosti k odpočinku a nadhledu na sebe samé a svůj život. Pomůže nám v tom nádherné prostředí resortu Sv. Kateřina, relaxační a léčivá 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 zvýší energii a přinese radost do života.

Pojed'te si s námi odpočinout od každodenního shonu.

Relaxační víkend s Lucií Mutinskou plný jógy, wellness, procházek v přírodě a společného povídání.

Poloha hotelu zajišťuje klidné a příjemné prostředí a ničím nerušený pobyt.

K dispozici je nám pro cvičení salonek, za krásného počasí bude cvičení probíhat

také venku.

JÓGA:

pátek: 18-19:30 hod

sobota: 8-9 hod + 18-19:30 hod

neděle: 8-9 hod

Informace k józe:

Budeme se učit správné nastavení pozic, praktikovat terapeutickou jógu a jógu pro Šťastnou páteř,

celou dobu nás bude provázet série pozdravů slunci,

naučíme se jógu praktikovat od začátku správně.

Další společný program: sdílení, praktikování za příznivého počasí venku, večerní přednášky a tvoření záměrů pro dané období. Rituál, záměr, léčení v kamenném kruhu druidů.

UBYTOVÁNÍ:

Dvoulůžkové nebo třílůžkové 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.

Check in: od 14 hod

Check out: do 11 hod

STRAVOVÁNÍ:

Snídaně formou bufetu v ceně pobytu. Přes obědy a večere probíhá stravování ala carte v restauraci Voda. Možnost stravování také v Café Orangeria.

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 pochopíte. V rámci pobytu také volný vstup do fitness.

Minimální počet účastníků: 15 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. Eva Martinásková

www.VillasResorts.cz

info@villasresorts.cz

tel. [777497781](tel:777497781)

Ceník

CENA: 4.890 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

Minimální počet účastníků: 15 osob

Informace, rezervace:
Ing. Eva Martinásková
www.VillasResorts.cz
info@villasresorts.cz
tel. [777497781](tel:777497781)



Jóga

O LEKTORCE JÓGY: Lucie Mutinská



Je majitelkou Studia Mandala a maminkou šesti dětí. Organizuje aktivity, přednášky a semináře studia, z nichž některé i sama vede.

V jóga studiu se s Luckou setkáte především na těchto lekcích:

Qigong (čchi kung), Terapeutická jóga – Jóga pro šťastnou páteř, meditace, relaxace, program pro Šťastnou páteř, SM Systém (SPS), Cvičení pro těhotné a předporodní příprava, Cvičení pro děti 8-13 let.

Dále při masážích, Dornovo metodě PLUS, Manuálních terapiích SM, hloubkových

terapeutických masáží spouštěcích bodů – tzv. Trigger Points.

Rovněž poskytuje služby v oblastech klasické konstituční homeopatie, terapie, konzultace osobního rozvoje, aromaterapie a v dalších oblastech.

„Naplnuje mě přinášet ostatním lidem úlevu od bolesti a traumat, pomáhat na cestě k osvobození těla i duše, ke znovunalezení vnitřního světla, naděje a šťastnější existence v tomto světě.

Rezonuji s pohybem, který je prováděný správně, a tedy je pro tělo léčivým. O sobě tvrdím, že necvičím, ale praktikuji. Léčivý pohyb se stal součástí mého každodenního života i mě samotné. Právě propojení duše a těla při pohybu mi dává hluboký smysl. Díky léčivému pohybu se dostávám do spojení se svým já a zažívám pocity, které mi ukazují existenci bez hranic a omezení, dávají mi pocit harmonie, svobody a smysluplnosti bytí. Toto propojení rozvíjí moji intuici a chápání světa. Dochází tak k postupnému zklidnění a vnitřní transformaci. Ukazuje mi cestu kvalitního a přirozeného žití. Díky propojení se svým já, nacházím ve svém životě harmonii. Mým snem je žít, i zprostředkovávat ostatním, život bez omezení a bolesti, kdy naše tělo, náš jediný, skutečný domov na této planetě, bude co nejvíce funkční, a díky tomu se i naše duše bude moci svobodně rozvíjet.

Svoji cestu jsem objevila díky svému problému s vyhřezlou ploténkou. Tento signál byl pro mě nejdříve trápením, ale následně také obrovským darem a dnes jsem za něj velmi vděčná, i když to zpočátku vůbec nebylo jednoduché. Díky tomu, že jsem našla cestu, jak se z tohoto problému osvobodit a pochopila jsem souvislosti a princip správného pohybu i praktikování, mohu tuto zkušenost využít ve své praxi. Tato zkušenost mi také umožnila lépe se vcítit do stavu a potřeb mých klientů. Praktikováním Qigong, jógy, programu pro Šťastnou páteř a dalším metodám, které používám, jsem zahlédla léčivou esenci, kterou jsem se rozhodla předávat lidem dál.

Moje cesta k uzdravení nebyla jednoduchá, ale ta Vaše může být.

Věřím v jedinečnost každého z nás a v to, že každý jsme tak vyjimečný, že každý

sám pro sebe potřebujeme nalézt také svojí jedinečnou cestu k uzdravení. I přes existenci mnoho různých nauk a metod, existují skrz všechny systémy některé společné prvky, naučím vás je pochopit, vidět a následně včlenit do života. Odměnou vám bude zdravé tělo bez bolesti a skvělý pocit, že pro sebe skutečně něco smysluplného děláte.

Všechny metody a nauky, které se učím neustále integruji do své praxe a předávám je dál vám všem – mým klientům.

Jsem na cestě trvalého sebevzdělávání a to jak na lektorských kurzech, workshopech a seminářích, tak také při samostudiu. Jsem přesvědčena, že jediné tak mohu neustále prohlubovat a zkvalitňovat jak svoje znalosti, tak také svoje služby pro všechny klienty, kteří mě vyhledávají.

Na své cestě vím, kam jdu a kam směřuji, vím, kdo jsem a proč tu jsem. Má cesta má svůj směr a já jsem velmi ráda, že mohu jít na této cestě, za svým snem a doprovázet i ty, kterým mohu účinně pomoci.“

Ráda budu na té vaší cestě k uzdravení a harmonii vašim průvodcem.

kvalifikace:

Lektor a instruktor Qigong a jógy – výcvik s českými i zahraničními lektory (Instruktor jógy II. třídy), (Qigong Instructor)

Účast v lektorském výcviku -Teacher training program se specializací na Iyengar jógu v Iyengar institutu Praha – 2016-2017

V současné době v lektorském kurzu obohaceném o terapeuticko-pohybový koncept Spiraldynamik® 2018

Lektor SM Systému (SPS) spirální stabilizace

SPS – terapeut manuálních terapií

Lektor Trigger Point a Rolling

Terapeut Dornovo metody PLUS (aktivní účast na asistencích)

Homeopat klasické konstituční homeopatie – výcvik s českými i zahraničními lektory (3 letý kurz a další účast na mnoha seminářích)

Masér pro Sportovní masáže, Aroma Touch masáže, Breussovo masáže

Poradce pro výživu a suplementaci, Poradce pro výživu dětí

Další absolvované workshopy, kurzy a semináře: jógové souvislosti a návaznosti, Spirální jóga, Kundalini jóga, Diagnostika podle EAV, Reiki, Homeopatické přednášky s českými i zahraničními lektory, Qigong a jóga kurzy s českými i zahraničními lektory

Dále se zajímám o: ajurvědu, mantry, TČM a život, v němž máme šanci plně rozvíjet svůj potenciál

Informace k józe:

Budeme se učit správné nastavení pozic
praktikovat terapeutickou jógu a jógu pro Šťastnou páteř

celou dobu nás bude provázet série pozdravů slunci

naučíme se jógu praktikovat od začátku správně.

reference na lektora: <http://www.studiomandala.cz/reference-2/>

