

# AKTIVNÍ JÓGA POBYT PRO MAMINKY S DĚTMI (0-2 roky) – ČERVENEC s Katkou Mrugalovou (ČR12)



**cen již od 5.060 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

ubytování na 4 dny/ 3 noci  
polopenze pro dospělou osobu  
jóga a aktivity viz program  
pronájem sáluna cvičení  
volný vstup do venkovního bazénu a fitness  
pojištění CK proti úpadku









**Nechcete být přes týden doma samy s dětmi?**

**Chcete pro sebe i Vaše miminko něco užitečného udělat?**

**Chcete se zapojit do kolektivu ostatních maminek a miminek a poznat tak nové přátele?**

**Rády byste umožnily vašemu dítěti kvalitní a intenzivní čas s vámi a dalšími dětmi?**

**To vše vám s radostí umožníme na našem čtyřdenním pobytu**

**“S maminkou v kondici”**

**a k tomu vám nabídneme bohaté možnosti výletu po okolí!**

**TERMÍN: 1. 7. – 4. 7. 2019 (PO – ČT, 4 dny / 3 noci)**

**Pobyt pro maminky s dětmi věku 0-2 roky**

## **CO VÁS ČEKÁ?**

- ubytování 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) s možností výběru VEGAN a MASITÉHO MENU
- neomezené fitness
- venkovní bazén
- možnost využití hotelového wellness (za příplatek)
- program a jóga s Katkou Mrugalovou v proskleném salonku s nádherným výhledem okolní přírody nebo v případě příznivého počasí cvičení venku
- velké množství možností, kam se vydat do okolí na výlety (hospital Kuks, přehrada L Království, Safari Park Dvůr Králové nad Labem, lázně Velichovky)

## **PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?**

- pro maminky s dětmi, které vyhledávají aktivní odpočinek, které si chtějí se svými dětmi užít zábavu, poznat se s dalšími maminkami, protáhnout své tělo při lekcích jógy, zatímco bude o jejich děti postaráno
- pro všechny milovníky pohybu, přírody, dobrého jídla a odpočinku
- pro maminky s dětmi od 0-2 let, pro jejich necvičící i cvičící doprovody i pro další kamarádky s dětmi

## **POPIS UBYTOVÁNÍ**

Ubytování zajištěno v hotelu K-Triumf ve východočeských Velichovkách, kde se nachází 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. V areálu je k dispozici dětský koutek, venkovní hřiště. 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.

## **PROGRAM**

### **Pondělí 1. 7.:**

Příjezd po obědě, od 14:00 check-in.

Ubytování, seznámení s prostorem, možnostmi, volný program.

17-18.00 Jóga pro maminky

17-18:00 Zábavný program pro děti zatímco maminky cvičí

18:30 večeře

### **Úterý 2. 7.:**

7-9:30 snídane

9:30 – 11:00 outdoor training maminky s dětmi

Možnost procházek po okolí – obora, zahrada hotelu, nedaleký lázeňský park přiléhající

lázním Velichovky, nebo možnost zajet si na výlet – Zoo Dvůr Králové, hospital Kuks, přehrada Les Království, případně možnost zůstat na hotelu a relaxovat u bazénu nebo v wellness

17-18:00 Jóga pro maminky

17-18:00 Zábavný program pro děti zatímco maminky cvičí

18:30 večeře

### **Středa 3. 7.:**

7-9:30 snídaně

9:30 – 11:00 outdoor training maminky s dětmi

12-14:00 místo oběda v případě příznivého počasí společný piknik v trávě pro maminky a děti/dobrovolný (cena 250 Kč / dospělá osoba, děti zdarma)

17-18:00 Jóga pro maminky

17-18:00 Zábavný program pro děti zatímco maminky cvičí

18:30 večeře

### **Čtvrtek 4. 7.:**

7-9:30 snídane

do 10:00 check out

poté volný program nebo outdoor training maminky s dětmi

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 / Jóga pobyt si Cestovní kancelář vyhrazuje právo změnit osobu instruktora jógy v případech, kdy se z vážných důvodů instruktor jógy nemůže pobytu zúčastnit.

Storno podmínky se řídí dle Všeobecných obchodních podmínek cestovní kanceláře Villas Resorts a v případě, že klient stornuje, jsou účtovány storno poplatky nebo je nabídnuta možnost najít si za sebe náhradu.

V případě zájmu o rezervaci nebo v případě jakýchkoliv dotazů nás neváhejte kontaktovat.

**Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvářková**

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

[info@villasresorts.cz](mailto:info@villasresorts.cz)

tel. [702047307](tel:702047307)



# Ceník

---

## Cenová nabídka maminky + děti 0-2 roky na 4 dny / 3 noci:

**1, balíček: cvičící maminka + miminko (dítě 0-2 roky): 7.670 Kč / pobyt na 4 dny/3 noci / pokoj / 2 osoby**

**Pokoj Standard** – obsazený jednou dospělou cvičící osobou a jedním dítětem 0-2roky (děti do 2 let bez nároku na vlastní polopenzi), apartmány a pokoje standard nemají klimatizaci

**2, balíček: cvičící maminka + necvičící doprovod + miminko (dítě 0-2 roky): 10.120 Kč / pobyt na 4 dny/3 noci / pokoj / 3 osoby**

**Pokoj Standard** – obsazený jednou dospělou cvičící osobou a jedním **necvičícím** doprovodem + dítě 0-2roky, apartmány a pokoje standard nemají klimatizaci

**3, balíček: cvičící maminka + cvičící doprovod + miminko (dítě 0-2 roky): 11.120 Kč / pobyt na 4 dny/3 noci / pokoj / 3 osoby**

**Pokoj Standard** – obsazený jednou dospělou cvičící osobou a jedním **cvičícím** doprovodem + dítě 0-2roky, apartmány a pokoje standard nemají klimatizaci

**4, balíček: apartmán superior – ideální pro 2 kamarádky a známé ☺☺ 2 cvičící maminky + 2 miminka (dítě 0-2 roky): 16.270 Kč / pobyt na 4 dny/3 noci / pokoj / 4 osoby**

**Apartment Superior**– obsazený dvěma cvičícími osobami a dvěma dětmi ve věku 0-2roky

**5, nabídka: ideální pro 2 kamarádky a známé ☺☺ 2 cvičící maminky + 2 děti 2-4 roky: 15.590 Kč / pobyt na 4 dny/3 noci / pokoj / 4 osoby**

**Apartment Standard**– obsazený dvěma cvičícími osobami a dvěma dětmi ve věku 2-4 roky, apartmány a pokoje standard nemají klimatizaci

**Pro rezervaci DĚTSKÉ POSTÝLKY nás prosím předem kontaktujte, nutné rezervovat předem, hotel má omezený počet postýlek. Případně možnost dovézt si svou vlastní.**

**CENA Zahrnuje:** ubytování na 4 dny / 3 noci, polopenze pro dospělé osobu, jóga program a aktivity viz popis program, pronájem sálu na cvičení jógy, volný vstup do venkovního bazénu a fitness, pojištění CK proti úpadku

**ZA PŘÍPLATEK:**

● **pojištění** (storna ze zdravotních důvodů, odpovědnosti, úrazové, pojištění zavazadel) **UNION balíček A10 cena 40 Kč / dospělá osoba / pobyt, 20 Kč / dítě do 15 let / pobyt**

● **místo pokoje standard možnost příplatku pokoje superior za cenu + 700 Kč / pokoj / 3 noci (pokoje na dotaz) – oproti STANDARD pokojům jsou pokoje SUPERIOR klimatizované**

Min. počet 12 osob cvičících

**Záloha:** pro závaznou rezervaci se hradí 50% z ceny pobytu

**Doplatek:** 2 měsíce před odjezdem (do 2. 5. 2019)

**Rezervace míst do konce března!**

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























































# Jóga

---

## O LEKTORCE JÓGY: KATKA MRUGALOVÁ



Cesta k józe pro mne byla cestou sebeobjevování.

K józe mě přivedlo nejprve mé profesionální taneční angažmá. Tanec, stejně jako intenzivní trénink, si vyžádaly hlubokou fyzickou kompenzaci, kterou mi jóga nabídla. S postupným objevováním jednotlivých ásan (pozic) jsem si uvědomila, že mě její pravidelné praktikování neuvěřitelně uklidňuje a dobíjí. Na rozdíl od výkonnostních sportů začalo platit: čím více dávám tréninku jógy, tím více energie si po cvičení odnáším.

Začala jsem si všímat, že správné provádění ásan v přirozeném rytmu dechu vede k rychlé fyzické regeneraci. Díky józe jsem pochopila, jak moc důležité je poslouchat vlastní tělo a okamžité rozpoložení mysli. Vedle práce s tělem mi jóga časem nabídla i intenzivní trénink kontroly vlastních myšlenek. A právě spojení tělesného a duševního rozvoje mě zavedlo k mé současné cestě, k Vinyasa Flow józe.

Mým cílem je předat vám své zkušenosti a znalosti z oblasti jógy, správného

dýchání, vyváženého tréninku a rozumné stravy tak, abyste ještě lépe ovládali své tělo, zvýšili výkonnost a neubližovali si při moderních sportech (jako je golf, squash, stejně jako fotbal) které vyžadují značnou míru kompenzace.

Ráda bych vás inspirovala ke krátkému zastavení v našem neustálém pohybu, abyste pak sami rychleji dosahovali svých osobních cílů a sport se pro vás stal čistou radostí.

## **VIDEO:**

<https://www.youtube.com/watch?v=NI4URCLuJDs>