

Podzimní jógový víkend v Železných horách s Janou Hukovou

Cestovatel: Jana Huková | Rozpočet: 4 800 Kč | Volná místa: 0
Termín: 3.11.2023 - 5.11.2023

Odkaz: www.vypravy-s-cestovateli.cz/201-vyprava

První listopadový víkend se vydáme opět do oblíbeného wellness hotelu v **Železných horách** – tentokrát s **Janou Hukovou**. Ubytujeme se v „podhůří“, v městečku Třemošnice. Zde se před 15 lety započala nová historie původního lihovaru z poloviny 19.století. Díky aktivitě manželů Čajčíkových dostal chátrající objekt nové poslání a od roku 2013 slouží jako hotel, restaurace, wellness a sportovně-relaxační centrum s bazénem a solnou jeskyní. A tak nás nezaskočí ani podzimní plískanice doprovázející podzimní počasí – v areálu je možné si užít zasloužený relax: objednat si masáže, vířivku a užít si wellness zónu. Hotel si můžete prohlédnout [zde](#)

Během pobytu nás lektorka Jana Huková provede 4 lekcemi jógy. Vyzkoušíme si jak lekce jemné a protahovací s přesahem do terapeutické jógy, tak jógu mírně posilovací se zaměřením na core (svaly, které nám pomáhají ke vzpřímenému postoji a když dobře fungují, tak také k tomu, že nás nebolí záda :). Ponoříme se také do vedené meditace a skrze dechová cvičení zjistíme, jak ovlivnit proudění energie v těle. Lekce budou přizpůsobené skupině, která se sejde, a v rámci možností také momentálním potřebám účastníků. Cvičení je vhodné pro **všechny úrovně pokročilosti, včetně úplných začátečníků**. Nejde zde nicméně o to, zničit se na podložce a po zbytek dne se z toho vzpamatovávat. Cílem je se příjemně protáhnout, rozproudit stagnující energii a alespoň trochu zklidnit hlavu.

Krom jógy a hotelového wellness (bazén v ceně balíčku) se nabízí i turistika po okolí. A že je co objevovat! Kdo dává přednost městské turistice, může se podívat do Čáslavi (20 minut autem), do Chrudimi (25 minut autem) nebo dokonce do Pardubic (30 minut autem). Víkend si můžeme užít každý podle svých představ. Vše je dobrovolné a tak, pokud si zrovna budeme chtít raději zalézt s knížkou na pokoj, úplně v pohodě můžeme :)

Na příjemný čas s vámi se těší lektorka Jana Huková.

Čím jste, je to, čím jste byli, a čím budete, je to, co děláte teď.“ — Buddha

O cestovateli: Jana Huková

S jógou se seznámila ve svých šestnácti letech. Trápila ji bolest spodních zad a knížka Hathajóga slibovala, že určité pozice s bolavými zády pomohou. A opravdu pomohly! Protože sama na sobě vnímala pozitivní účinky ásan, rozhodla se jógu vyučovat a umožnit tak ostatním objevovat její přínosy pro tělo, mysl i duši.

Jana je certifikovaná lektorka hatha jógy, jógy proti stresu, vitální a restorativní jógy a také jógy pro děti. Baví ji učit nejen zkušené jogíny, ale krůček po krůčku provázet i úplné začátečníky a vysvětlovat zdravé nastavení těla v ásanách tak, aby jóga lidem pomáhala.

Jana vede lekce jógy a semináře zaměřené na témata související s jógou a zdravým životním stylem v prostorech Šavásana studia v Jablonci nad Nisou, které spolu s manželem před šesti lety vybudovali.

Jako cestovatelka ráda objevuje nová místa, mezi její oblíbená patří Kanada, Thajsko a samozřejmě ráda objevuje i místa nepoznaná ve vlastech českých!

Program výpravy

1.den - pátek 3.11. - příjezd a úvodní lekce

V pátek doporučujeme příjezd do 16 hodiny, abychom se v klidu ubytovali a připravili na první, seznamovací lekci jógy. Ta proběhne před večeří (od 17:00) v tělocvičně, které je přímo v hotelu na stejném patře jako pokoje. Večeře v hotelové restauraci (1 hlavní chod, případné další jídlo je možné si objednat „a la carte“). 1.noc

2.den - sobota 4.11. - Ranní a večerní lekce jógy, možnost relaxu

Před snídaní nás čeká jemná lekce jógy, na které se příjemně protáhneme a rozproudíme v těle energii a lymfu. Speciálními cviky a dechovými technikami podpoříme trávicí a vylučovací systém a společně se tak naladíme na začátek nového dne.

Po snídani si můžeme užít relax v hotelu. K dispozici je bazén, který je v ceně ubytování. Za poplatek si lze dále objednat pobyt v solné jeskyni, privátní využití vířivky a infraSauny s odpočinkovou zónou, některé dny i masáže (objednání předem dle dostupnosti masérky). Anebo si můžeme vyjet na výlet. Nabízí se Čáslav – 20 min, Chrudim – 25 min či dokonce Pardubice – 30 min jízdy autem. Podvečerní lekce jógy bude opět před večeří. Lekce bude vedena ve vlídném tempu tak, aby si ji užili jak jógoví začátečníci tak i jógoví pokročilci. Protáhne a posílí tělo, ukončena bude řízenou meditací s vizualizací doprovázenou hrou na léčivé hudební nástroje.

Na závěr dne společná večeře v hotelové restauraci. 2.noc

3.den - neděle 5.11. - Závěrečná lekce jógy a odjezd

Závěrečná nedělní lekce jógy nás nastartuje na nový den. Po vydatné snídani se pak vystěhujeme z pokojů a rozloučíme se.

Další informace

ROZPOČET ZAHHRNUJE:

- 2 noci ubytování ve 2lůžkovém pokoji
- 2 x snídaně v hotelu
- 2 x servírovaná večeře v hotelu
- volný vstup do bazénu a do fitness
- check-in od 14:00 hodin, check-out do 10:00 hodin
- 4 x lekce jógy s Janou Hukovou v tělocvičně

ROZPOČET NEZAHHRNUJE:

- Výdaje osobní povahy (masáže, privátní wellness, vstup do solné jeskyně apod.)
- Nápoje, obědy
- Další služby nezahrnuté do ceny

MOŽNO PŘIKOUPIT:

- Pojištění storna zájezdu – **varianta STORNO PLUS** (U varianty STORNO PLUS můžete stornovat i z jiných než zdravotních důvodů. Doporučujeme si přečíst více informací [zde](#), kde jsou důvody storna specifikovány. POZOR – nejedná se o libovolné důvody – například nepříznivá předpověď počasí v destinaci apod. Standardní cena pojištění Storna Plus (7% z celkové ceny zájezdu)
- Ekonomičtější verze pojištění storna zájezdu je **varianta STORNO**, která zahrnuje možnost stornovat pouze konkrétní důvody vyjmenované v pojistných podmínkách a týkající se striktně osob, které cestují. Standardní cena pojištění Storna (4% z celkové ceny zájezdu)

Pojištění storna je nutné uzavřít max. do 3.pracovních dnů po objednání a zaplacení výpravy.

DALŠÍ INFORMACE:

- předpokládaný počet účastníků akce: min. 10 osob, max. 20 osob
- možnost ubytování i ve vícelůžkových pokojích
- cena zájezdu ve 3lůžkovém pokoji – 4 600 Kč
- jakékoli dotazy k akci můžete směřovat na: radka.svobodova@zavinac.axamittravel.cz
- po objednání bude vystavena záloha na 50% z ceny se splatností do 7 dní po objednání. Doplátek akce do 3.10.2023.

Organizátor výpravy:

Axamit Travel s.r.o.
cestovní kancelář

Strašínská 3205/11
100 00 Praha 10

tel.: +420 601 22 73 73

e-mail: info@axamittravel.cz

www.vypravy-s-cestovateli.cz
www.axamittravel.cz

IČO: 276 30 820
DIČ: CZ 276 30 820

O tom, jak zpracováváme vaše osobní údaje, se můžete [dočíst zde](#)

A o tom, že tato výprava je pojištěna podle zákona a naše cestovní kancelář má sjednáno zákonné pojištění [čtěte zde](#)