

# Podbezdězí s Janou Hukovou (a jógou)

**Cestovatel: Jana Huková | Rozpočet: 4 400 Kč | Volná místa: 6**  
**Termín: 15.3.2024 - 17.3.2024**

Odkaz: [www.vypravy-s-cestovateli.cz/211-vyprava](http://www.vypravy-s-cestovateli.cz/211-vyprava)

Do Máchova kraje na pomezí Středočeského a Libereckého kraje se vydáme na brzkém jaře s Janou Hukovou. Opět se můžeme těšit na víkend plný relaxace a odpočinku, cvičení jógy, sdílení, procházek a pozitivní energie. Ubytujeme se v hotelu Relax u Bělé pod Bezdězem. Součástí hotelu je vynikající hotelová restaurace, kde se podávají snídaně (a my budeme mít objednané i večeře). Po zbytek dne můžete využít nabídky širokého výběru z jídelního či nápojového lístku.

Během pobytu nás lektorka Jana Huková provede 4 lekce jógy. Vyzkoušíme si jak lekce jemné a protahovací s přesahem do terapeutické jógy tak jógu lehce 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 i do vedené meditace a vizualizací. Bude-li zájem, vyzkoušíme i očistnou techniku pro lepší zrak. 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. Cílem je se příjemně protáhnout, rozproudit stagnující energii v těle a alespoň trochu zklidnit hlavu ?????.

Krom jógy se nabízí i turistika po okolí. A že je co objevovat! Nádherná pestrá krajina, která zahrnuje spoustu přírodních rezervací, nabízí i bohatství historické (vesnice, památky, lidová architektura i hrady a zříceniny).

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 15.3. - 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 sále přímo v hotelu. Večeře v hotelové restauraci (1 hlavní chod, případné další jídlo je možné si objednat „a la carte“).

1.noc

## 2.den - sobota 16.3. - Ranní a večerní lekce jógy, procházka

Před snídaní nás čeká lekce jógy, na které si příjemně protáhneme tělo a rozproudíme energii i lymfu. Speciálními cviky a dechovými technikami podpoříme trávicí systém a pomocí vizualizace se v závěru naladíme na náš nový den. Po snídani se můžeme vydat na výlet. V případě hezkého počasí lze využít inline stezku, která vede přímo vedle hotelu ve sportovním areálu kolem lanového centra. Určitě se podíváme i na rozhlednu Vrchbělá a pak třeba kolem Bezdězu. kdo by chtěl delší procházku, nabízí se okolí Ralska a Kokořínsko.

Podvečerní lekce jógy bude opět před večeří. Lekce bude vedena ve vlídném tempu tak, aby si ji užili jak jógoví začátečníci tak jógoví pokročilci. Protáhne a jemně 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 17.3. - Závěrečná lekce jógy a odjezd

Závěrečná nedělní lekce jógy nás příjemně 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
- check-in od 15:00 hodin, check-out do 10:00 hodin
- 4 x lekce jógy s Janou Hukovou v sále

## 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 je varianta STORNO, která zahrnuje možnost stornovat pouze konkrétní důvody vyjmenované v pojistných podmínkách a týkající se striktně osob, které cestují – 200 Kč

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
- jakékoli dotazy k akci můžete směřovat na: [radka.svobodova@zavinac.axamittravel.cz](mailto:radka.svobodova@zavinac.axamittravel.cz)
- po objednání bude vystavena záloha na 50% z ceny se splatností do 7 dní po objednání. Doplátek akce do 15.2.2024.
- platby z FKSP hlaste prosím předem!

# 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](mailto:info@axamittravel.cz)

[www.vypravy-s-cestovateli.cz](http://www.vypravy-s-cestovateli.cz)  
[www.axamittravel.cz](http://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](#)