

# Ladův kraj s Janou Hukovou (a jógou)

Cestovatel: Jana Huková | Rozpočet: 5 000 Kč | Volná místa: 12  
Termín: 15.11.2024 - 17.11.2024

Odkaz: [www.vypravy-s-cestovateli.cz/224-vyprava](http://www.vypravy-s-cestovateli.cz/224-vyprava)

Přijďte se nechat okouzlit jedinečnou krásou Ladova kraje, kde se příroda snoubí s bohatou historií a tradicemi. Tento malebný region zve k nezapomenutelným zážitkům v srdci českého venkova, jen pár kroků od ruchu velkoměsta. Vydejte se na romantické procházky po malebných stezkách, které vedou přes kouzelné louky, lesy a kolem klidných rybníků. Ladův kraj je rodištěm slavného malíře a ilustrátora Josefa Lady. Vydat se můžete po jeho stopách a navštívit místa, která inspirovala jeho tvorbu. Nenechte si ujít také místní galerie, muzea a kulturní akce, které obohatí vaši návštěvu.

Ubytování budete ve wellness hotelu Valnovka, nedaleko Kamenice a Jílového. V případě nepřízně počasí je v hotelu k dispozici bazén, sauna a relax zóna (za poplatek).

Během pobytu nás lektorka Jana Huková provede 4 různě zaměřenými lekcemi jógy a bude-li čas a zájem, pak také speciálním seminářem. Vyzkoušíme si lekci jemnou a protahovací, lekci na rozproudění lymfy a energie, lekci uvolňující záda a lehce posilovací se zaměřením na core (svaly, které nám pomáhají zdravě sedět, stát a hýbat se) a lekci velmi laskavou a uzemňující, ideální pro podzimní čas. Program může být přizpůsoben přáním a potřebám zúčastněných žen. Cvičení je vhodné pro všechny úrovně (pokročilosti, vítáme i úplně začátečníky. Cílem je se příjemně protáhnout a rozproudřit stagnující energii v nás, abychom se cítili báječně.

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 15.11. - 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 sále přímo v hotelu. Večeře v hotelové restauraci (polévka a hlavní jídlo servírované).

1.noc

## 2.den - sobota 16.11. - 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 snídaní se můžeme vydat na výlet. Podle počasí si můžeme vyrazit do blízkých lesů, k oboře Vlková či rozhledně, anebo si uděláme delší okruh částečně po Cyrilometodějské stezce. Pokud by nám počasí nepřálo, nabízí se bazén, sauna či blízký pivovar Velké Popovice, kam bychom vyrazili na prohlídku.

Podvečerní lekce jógy bude opět před večeří. Lekce bude vedena ve vlnném 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 17.11. - Závěrečná lekce jógy a odjezd

Závěrečná nedělní lekce jógy nás příjemně nastartuje na nový den. Po vydatné snídaní 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 (polévka a hlavní chod)
- 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, wellness – bazén, sauna)
- Nápoje, obědy
- Další služby nezahrnuté do ceny

## MOŽNO PŘIKOUPIT:

- Jednolůžkový pokoj – 700 Kč/os.
- 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 zavináč axamittravel.cz
- po objednání bude vystavena záloha na 50% z ceny se splatností do 7 dní po objednání. Doplatek akce do 5.11.2024.
- 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](#)