Do lesa Ŕáholce s Janou Hukovou (a jógou)

Cestovatel: Jana Huková | Rozpočet: 5 900 Kč | Volná místa: 0
Termín: 20.11.2026 - 22.11.2026

Odkaz: www.vypravy-s-cestovateli.cz/274-vyprava

„Do Jičína jel jsem poprvé se svou dívkou. Už od Kopidlna počal se jí zmocňovat lehoučký neklid. U okénka vlaku mě upozorňovala horlivě na kopce za Jičínem. Byly v dálce, šedivé jako hrsti máku. To je Kumburk, Bradlec, Tábor. A ten nízký vlevo, to už je Veliš. Posléze se objeví roztomilý Zebín s kapličkou, ale to už jsme téměř v Jičíně. Poprvé jsem její nedočkavé nadšení nechápal, ale při první návštěvě jsem se do Jičína zamiloval…“ Jaroslav Seifert, nositel Nobelovy ceny za literaturu.

Pojeďte se zamilovat s námi!!!

Součástí víkendu může být i výlet do malebného Českého ráje – například do Prachovských skal, kde si užijeme krásnou přírodu a lehkou turistiku. Cílem pobytu je rozhýbat a protáhnout tělo, rozproudit energii a lymfu a odpočinout si v příjemném prostředí. Abychom se na konci víkendu cítily uvolněné a svěží.

Ubytováni budeme v hotelu Tammel v centru Jičína, za Zámeckým parkem nedaleko Valdštejnova náměstí. Hotel má variantu i pro milovníky wellness a odpočinku s relaxem. Pokud počasí nebude přát venkovním aktivitám, můžeme využít saunu, vířivku a relaxační zónu (za poplatek) a načerpat energii uvnitř. U hotelu je vyhlášená vietnamská restaurace, kam lze zajít na večeři.

Během pobytu nás lektorka Jana Huková provede 4 lekcemi jógy. Vyzkoušíme si například lekci jemnou, která příjemně protáhne tělo a zklidní hlavu, lekci na rozproudění energie a lymfy, lekci uvolňující záda a zároveň lehce posilovací se zaměřením na core (svaly, které nám pomáhají zdravě sedět, stát a hýbat se). Všechny lekce budou laděné pro podzimní čas, období, kdy panuje nestálá energie Váty, energie, větru a éteru a také energie změny. Program může být přizpůsoben přáním a potřebám zúčastněných žen. Cvičení je vhodné pro všechny úrovně pokročilosti, vítáme i úplné začátečníky. Cílem je příjemně protáhnout tělo, rozmazlit se nabízenou hotelovou péčí a užít si víkend podle své nálady, abychom se cítili báječně.

Na příjemně strávený 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 20.11. - Příjezd a úvodní lekce

V pátek doporučujeme příjezd do 16 hodiny, abychom se v klidu ubytovali a připravili na první lekci jógy. Ta proběhne (od 17:00) v sále přímo v hotelu. Bude jemná, seznamovací a můžete si na ní přát, jakou partii těla chcete hlavně procvičit ????. Večeře individuálně – např. v hotelové restauraci. 1.noc – hotel Tammel 4*

2.den - sobota 21.11. - Ranní a večerní lekce jógy, procházka

Před snídaní nás čeká lekce jógy, na které si postupně protáhneme tělo a rozproudíme v něm energii. 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. Podle počasí si můžeme vyrazit do blízkých lesů anebo do nejznámější části Českého ráje – a to jsou Prachovské skály. Pokud by nám počasí nepřálo, nabízí se hotelové wellness (za poplatek) či jedinečná barokní památka Valdštejnská lodžie s kavárnou. Anebo se vrátíme do dětských let a projdeme si Cipískovu stezku, která nás provede i širším okolím města?

Podvečerní lekce jógy bude opět před večeří. Na lekci protáhneme svaly namožené výletem a posílíme ty, která jsme během výletu příliš neunavily. Bude-li správně naladění, lekci ukončíme řízenou meditací. Večeře individuálně. 2.noc

3.den - neděle 22.11. - Záverečná 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, případně si dáme ještě další společnou procházku – třeba na rozhlednu Milohlídku. Aby nám i další dny bylo milo:)

Další informace

ROZPOČET ZAHRNUJE:

- 2 noci ve 2lůžkovém pokoji
- 2 x snídaně v hotelu
- městský poplatek
- parkování v hotelu
- wifi v hotelu
- check-in od 15:00 hodin, check-out do 10:00 hodin
- 4 x lekce jógy s Janou Hukovou
- pronájem sálu na cvičení

ROZPOČET NEZAHRNUJE:

- Večeře (možnost doobjednat – ak.cena 395 Kč/večeři – 3 chody)
- Výdaje osobní povahy (masáže, wellness: bazén se slanou vodou, vířivka pro 12 osob, finská sauna pro 12 osob, infrasauna pro 5 osob – 200 Kč/90 min.)
- Nápoje, obědy
- Další služby nezahrnuté do ceny

MOŽNO PŘIKOUPIT:

- Jednolůžkový pokoj – příplatek 2000 Kč/pobyt/os.
- Pojištění storna zájezdu – varianta STORNO, která zahrnuje možnost stornovat pouze konkrétní důvody vyjmenované v pojistných podmínkách a týkající se striktně osob, které cestují – 4% z ceny výpravy. Pojištění storna je nutné uzavřít max. do 3 pracovních dnů po objednání a zaplacení doplatku výpravy.

DALŠÍ INFORMACE:

- předpokládaný počet účastníků akce: min. 10 osob, max. 18 osob
- jakékoliv 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 20.10.2026.
- platby z FKSP hlaste prosím předem!
- uvedená cena platí pro objednávky **zaplacené do 31.8. 2026**, poté bude cena navýšena o 400 Kč!
  Rezervujte včas!

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