

# ÁJURVÉDA JÓGA DETOX 1. 1. - 31. 12. 2020 – 8 DNÍ

Typ pokoje Hotelová budova	Cena za osobu v dvoulůžkovém pokoji obsazeném jednou osobou	Cena za osobu v dvoulůžkovém pokoji obsazeném dvěma osobami	Cena za osobu v dvoulůžkovém pokoji s přistýlkou obsazeném třemi osobami	Počet pokojů
STD. – Shiraz Hotel Gymnasion	29.960,-	26.950,-	26.950,-	24
SUP.- Chardonnay Hotel Garnison	31.430,-	28.350,-	28.350,-	10
SUP.- Cabernet Hotel Svatá Kateřina	31.430,-	28.350,-	NELZE	13
SUP.- Merlot Hotel Svatá Kateřina	31.430,-	28.350,-	28.350,-	20
DLX.- Sauvignon Hotel Svatá Kateřina	33.950,-	30.450,-	NELZE	6
DLX.- Pinot Hotel Svatá Kateřina	33.950,-	30.450,-	30.450,-	3
DLX JUN. SUITE - Carmenere Hotel Svatá Kateřina	38.850,-	33.950,-	33.950,-	3

*Uvedené ceny jsou v CZK, včetně DPH. Uvedené ceny jsou platné pro období od 1.1. do 31.12.2020. Cena nezahrnuje místní poplatky.*

## CENA PROGRAMU ÁJURVÉDA JÓGA DETOX ZAHRAJUJE:

- ubytování na 7 nocí
- speciální ájurvédskou detoxikační stravu - 7x plnou penzi (7x večeři, 7x snídaní a 7x oběd)
- očistný pitný režim (vodu k jídlu, ráno před lekcí vodu s citronem a kousky zázvoru, 1x denně Detox čaj a Wheatgrass juice)
- vstupní konzultaci s ájurvedským lékařem 30 minut
- vstupní konzultaci s jógovým terapeutem (doporučení pro domácí praxe) 15 minut
- 9 hodin cvičení a 3x očistnou lekcí
  - Jala Neti – očista nosu a dutin, 15 minut
  - Kunjal Kriya – Vamana dhauti - očista slanou vodou, cca 30 minut – 3 hodiny
  - Trataka – psychosomatická očista zraku, 30 minut
  - 3x jóga
  - 3x Pranajama
  - 2x Jóga Nidra
- 1x ájurvédskou masáž Abhyanga, 55´
- 1x ájurvédskou masáž Abhyanga, 85´
- 1x ájurvédskou masáž Shirodhara, 55´
- 1x ájurvédskou masáž Pada Abhyanga, 25´
- 1x aromaterapeutická detoxikační masáž, 85´
- 1x solný tělový peeling, 40´ +5´
- 1x himalájská drenážní masáž obličeje, 25´ +5´
- 1x klasická masáž, 55´ +5´
- volný vstup do wellness&spa v Ájurvédském pavilonu (vyhřívány bazén s několika hydromasážními lehátky, dva moderní whirlpools, saunu s panoramatickým výhledem do přírody, páru a Kneippův chodník)
- volný vstup do wellness&spa (sauny, páry, vířivka a relaxační místnosti) a volný vstup do posilovny
- transfer z Počátek (oploceného nehlídaného parkoviště) do resortu a zpět

**Garantované termíny v roce 2020:** 10. - 17.1., 17. - 24.1., 7. - 14.2., 14. - 21.2., 13. - 20.3., 20. - 27.3., 17. - 24.4., 24.4. - 1.5., 15. - 22.5., 22. - 29.5., 19. - 26.6., 26.6. - 3.7., 24. - 31.7., 31.7. - 7.8., 4. - 11.9., 11. - 18.9., 2. - 9.10., 9. - 16.10., 6. - 13.11., 13. - 20.11.

Program se uskuteční při minimálním počtu 5 účastníků.

## Domácí mazlíčci:

Pobyt s domácím mazlíčkem je možný max. do velikosti retrievera, pouze na pokojích hotelu Gymnasion a Garnison.

**Poplatek za prvního psa činí 350,-Kč/noc, za druhého psa činí poplatek 490,-/noc.**

# ÁJURVÉDA JÓGA DETOX 1. 1. - 31. 12. 2020 – 10 DNÍ

Typ pokoje Hotelová budova	Cena za osobu v dvoulůžkovém pokoji obsazeném jednou osobou	Cena za osobu v dvoulůžkovém pokoji obsazeném dvěma osobami	Cena za osobu v dvoulůžkovém pokoji s přistýlkou obsazeném třemi osobami	Počet pokojů
STD. – Shiraz Hotel Gymnasion	33.480,-	29.970,-	29.970,-	24
SUP.- Chardonnay Hotel Garnison	35.280,-	31.770,-	31.770,-	10
SUP.- Cabernet Hotel Svatá Kateřina	35.280,-	31.770,-	NELZE	13
SUP.- Merlot Hotel Svatá Kateřina	35.280,-	31.770,-	31.770,-	20
DLX.- Sauvignon Hotel Svatá Kateřina	38.970,-	34.470,-	NELZE	6
DLX.- Pinot Hotel Svatá Kateřina	38.970,-	34.470,-	34.470,-	3
DLX JUN. SUITE - Carmenere Hotel Svatá Kateřina	45.270,-	38.970,-	38.970,-	3

*Uvedené ceny jsou v CZK, včetně DPH. Uvedené ceny jsou platné pro období od 1.1. do 31.12.2020. Cena nezahrnuje místní poplatky.*

## CENA PROGRAMU ÁJURVÉDA JÓGA DETOX ZAHRAJUJE:

- ubytování na 9 nocí
- speciální ájurvédskou detoxikační stravu - 9x plnou penzi (9x večeři, 9x snídaní a 9x oběd)
- očistný pitný režim (vodu k jídlu, ráno před lekcí vodu s citronem a kousky zázvoru, 1x denně Detox čaj a Wheatgrass juice)
- vstupní konzultaci s ájurvedským lékařem 30 minut
- vstupní konzultaci s jógovým terapeutem (doporučení pro domácí praxe) 15 minut
- 13 hodin cvičení a 4x očistnou lekci
  - Jala Neti – očista nosu a dutin, 15 minut
  - Kunjal Kriya – Vamana dhauti - očista slanou vodou, cca 30 minut – 3 hodiny
  - 2x Trataka – psychosomatická očista zraku, 30 minut
  - 4x jóga
  - 4x Pranajama
  - 3x Jóga Nidra
- 2x ájurvédskou masáž Abhyanga, 55´
- 1x ájurvédskou masáž Abhyanga, 85´
- 2x ájurvédskou masáž Shirodhara, 55´
- 1x ájurvédskou masáž Pada Abhyanga, 25´
- 2x aromaterapeutická detoxikační masáž, 85´
- 1x solný tělový peeling, 40´ +5´
- 1x himalájská drenážní masáž obličeje, 25´ +5´
- 1x klasická masáž, 55´ +5´
- volný vstup do wellness&spa v Ájurvédském pavilonu (vyhříváný bazén s několika hydromasážními lehátky, dva moderní whirlpooly, saunu s panoramatickým výhledem do přírody, páru a Kneippův chodník)
- volný vstup do wellness&spa (sauny, páry, vířivka a relaxační místnosti) a volný vstup do posilovny
- transfer z Počátek (oploceného nehlídaného parkoviště) do resortu a zpět

**Garantované termíny v roce 2020:** 10. - 19.1., 7. - 16.2., 13. - 22.3., 17. - 26.4., 15. - 24.5., 19. - 28.6., 24.7. - 2.8., 4. - 13.9., 2. - 11.10., 6. - 15.11.

Program se uskuteční při minimálním počtu 5 účastníků.

## Domácí mazlíčci:

Pobyt s domácím mazlíčkem je možný max. do velikosti retrievera, pouze na pokojích hotelu Gymnasion a Garnison.

**Poplatek za prvního psa činí 350,-Kč/noc, za druhého psa činí poplatek 490,-/noc.**