

# BODY&MIND JÓGA 1.1. - 31. 12. 2020 – 5 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	9.760,-	7.980,-	7.980,-	24
SUP.- Chardonnay Hotel Garnison	10.960,-	8.880,-	8.880,-	10
SUP.- Cabernet Hotel Svatá Kateřina	10.960,-	8.880,-	NELZE	13
SUP.- Merlot Hotel Svatá Kateřina	10.960,-	8.880,-	8.880,-	20
DLX.- Sauvignon Hotel Svatá Kateřina	12.380,-	10.180,-	NELZE	6
DLX.- Pinot Hotel Svatá Kateřina	12.380,-	10.180,-	10.180,-	3
DLX JUN. SUITE - Carmenere Hotel Svatá Kateřina	14.480,-	12.060,-	12.060,-	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 BODY&MIND JÓGA ZAHRNÚJE:

- ubytování na 4 noci se snídaní formou bohatého bufetu
- 10 hodin jógy
- 1x masáž dolních končetin 25' + 5'
- pitný režim (Kateřinská pramenitá voda (studená či teplá) během dne)
- 1x koupel v hydromasážní vaně pod širým nebem 55' + 5'
- **1x vstup na 2 hodiny do wellness&spa v Ājurvédském pavilonu (vyhříváný 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)
- volný vstup do posilovny
- odbornou přednášku o trendech v životním stylu
- transfer z Počátek (oploceného nehlídaného parkoviště) do resortu a zpět

**MOŽNOST DOKOUPENÍ JOGÍNSKO-ĀJURVÉDSKÉ STRAVY:** cena 2.400,- za 4x plnou penzi (4x večeře, 4x snídaně a 4x oběd)

Jogínsko-ājurvédskou stravu je nutné objednat předem. Nelze objednávat až na místě.

**Garantované termíny Body & Mind Jóga v roce 2020:** 9. - 13.4., 6. - 10.5., 3. - 7.7., 8. - 12.7., 31.7. - 4.8., 5. - 9.8., 23. - 27.10., 28.10. - 1.11., 13. - 17.11.

Program se uskuteční při minimálním počtu 7 účastníků.

## Děti:

Pro Váš klid a odpočinek jsou u nás děti ve věku do 6 let vítány jen v předem určených termínech. Ve vybraných termínech jako jsou např. Vánoce, Silvestr, Velikonoce, některé prázdninové termíny apod. (zpravidla pak jeden týden v měsíci), jsou připraveny speciální pobyty pro rodiče s dětmi. O všech termínech s dětmi Vám podá informaci recepce.

Děti ve věku do 2 let (1,99 roku) – ubytování zdarma, bez nároku na postýlku

Dětská postýlka za příplatek: 270,-Kč/noc

Děti ve věku od 2 do 6 let na přistýlce na pokoji s 2 dospělými osobami – 790,-Kč/noc se snídaní

## 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.**

# BODY&MIND JÓGA 1. 1. - 31. 12. 2020 – 3 DNY

Typ pokoje Hotelová budova	Cena za osobu v dvoulužkovém pokoji obsazeném jednou osobou	Cena za osobu v dvoulužkovém pokoji obsazeném dvěma osobami	Cena za osobu v dvoulužkovém pokoji s přistýlkou obsazeném třemi osobami	Počet pokojů
STD. – Shiraz Hotel Gymnasion	6.690,-	5.590,-	5.590,-	24
SUP.- Chardonnay Hotel Garnison	7.390,-	6.190,-	6.190,-	10
SUP.- Cabernet Hotel Svatá Kateřina	7.390,-	6.190,-	NELZE	13
SUP.- Merlot Hotel Svatá Kateřina	7.390,-	6.190,-	6.190,-	20
DLX.- Sauvignon Hotel Svatá Kateřina	8.150,-	6.790,-	NELZE	6
DLX.- Pinot Hotel Svatá Kateřina	8.150,-	6.790,-	6.790,-	3
DLX JUN. SUITE - Carmenere Hotel Svatá Kateřina	9.290,-	7.790,-	7.790,-	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 BODY&MIND JÓGA ZAHRNUJE:

- ubytování na 2 noci se snídaní formou bohatého bufetu
- 6 hodin jógy
- 1x masáž dolních končetin 25' +5'
- pitný režim (Kateřinská pramenitá voda (studená či teplá) během dne)
- 1x vstup na 2 hodiny do wellness&spa v Ájurvédském pavilonu (vyhříváný 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)
- volný vstup do posilovny
- odbornou přednášku na téma ájurvéda nebo jógy
- transfer z Počátek (oploceného nehlídaného parkoviště) do resortu a zpět

**MOŽNOST DOKOUPENÍ JOGÍNSKO-ÁJURVÉDSKÉ STRAVY:** cena 1.200,- za 2x plnou penzi (2x večeře, 2x snídaně a 2x oběd)

Jogínsko-ájurvédskou stravu je nutné objednat předem. Nelze objednávat až na místě.

**Garantované termíny Body & Mind Jóga v roce 2020:** 3. - 5.1.\*, 24. - 26.1., 31.1. - 2.2.\*, 14. - 16.2., 21. - 23.2.\*, 28.2. - 1.3., 6. - 8.3., 20. - 22.3., 27. - 29.3.\*, 3. - 5.4., 10. - 12.4., 24. - 26.4., 1. - 3.5., 8. - 10.5., 22. - 24.5., 29. - 31.5., 5. - 7.6., 12. - 14.6., 26. - 28.6.\*, 3. - 5.7., 10. - 12.7., 17. - 19.7., 31.7. - 2.8., 7. - 9.8., 14. - 16.8., 28. - 30.8., 18. - 20.9., 25. - 27.9., 16. - 18.10., 23. - 25.10., 30.10. - 1.11., 13. - 15.11., 20. - 22.11., 27. - 29.11., 11. - 13.12., 18. - 20.12.

\*Termíny s dětmi - viz odstavec "Děti".

Program se uskuteční při minimálním počtu 7 účastníků.

## Děti:

Pro Váš klid a odpočinek jsou u nás děti ve věku do 6 let vítány jen v předem určených termínech. Ve vybraných termínech jako jsou např. Vánoce, Silvestr, Velikonoce, některé prázdninové termíny apod. (zpravidla pak jeden týden v měsíci), jsou připraveny speciální pobyty pro rodiče s dětmi. O všech termínech s dětmi Vám podá informaci recepce.

Děti ve věku do 2 let (1,99 roku) – ubytování zdarma, bez nároku na postýlku

Dětská postýlka za příplatek: 270,-Kč/noc

Děti ve věku od 2 do 6 let na přistýlce na pokoji s 2 dospělými osobami – 790,-Kč/noc se snídaní

## 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.**

# BODY&MIND JÓGA 1. 1. - 31. 12. 2020 – 4 DNY

Typ pokoje Hotelová budova	Cena za osobu v dvouličkovém pokoji obsazeném jednou osobou	Cena za osobu v dvouličkovém pokoji obsazeném dvěma osobami	Cena za osobu v dvouličkovém pokoji s přistýlkou obsazeném třemi osobami	Počet pokojů
STD. – Shiraz Hotel Gymnasion	7.680,-	6.480,-	6.480,-	24
SUP.- Chardonnay Hotel Garnison	8.490,-	7.080,-	7.080,-	10
SUP.- Cabernet Hotel Svatá Kateřina	8.490,-	7.080,-	NELZE	13
SUP.- Merlot Hotel Svatá Kateřina	8.490,-	7.080,-	7.080,-	20
DLX.- Sauvignon Hotel Svatá Kateřina	9.630,-	7.980,-	NELZE	6
DLX.- Pinot Hotel Svatá Kateřina	9.630,-	7.980,-	7.980,-	3
DLX JUN. SUITE - Carmenere Hotel Svatá Kateřina	11.370,-	9.480,-	9.480,-	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 BODY&MIND JÓGA ZAHRAJUJE:

- ubytování na 3 noci se snídaní formou bohatého bufetu
- 8 hodin jógy
- 1x masáž dolních končetin 25' +5'
- **1x vstup na 2 hodiny do wellness&spa v Ájurvédském pavilonu (vyhříváný 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)
- volný vstup do posilovny
- odbornou přednášku na téma ájurvéda nebo jógy
- transfer z Počátek (oploceného nehlídaného parkoviště) do resortu a zpět

**MOŽNOST DOKOUPENÍ JOGÍNSKO-ÁJURVÉDSKÉ STRAVY:** cena 1.800,- za 3x plnou penzi (3x večeře, 3x snídaně a 3x oběd)

Jogínsko-ájurvédskou stravu je nutné objednat předem. Nelze objednávat až na místě.

**Garantované termíny Body & Mind Jóga v roce 2020:** 2. - 5.1.\*, 23. - 26.1., 30.1. - 2.2.\*, 13. - 16.2., 20. - 23.2.\*, 27.2. - 1.3., 5. - 8.3., 19. - 22.3., 26. - 29.3.\*, 2. - 5.4., 9. - 12.4., 10. - 13.4., 23. - 26.4., 30.4. - 3.5., 7. - 10.5., 21. - 24.5., 28. - 31.5., 4. - 7.6., 11. - 14.6., 25. - 28.6.\*, 3. - 6.7., 9. - 12.7., 16. - 19.7., 31.7. - 3.8., 6. - 9.8., 13. - 16.8., 27. - 30.8., 17. - 20.9., 24. - 27.9., 15. - 18.10., 23. - 26.10., 29.10. - 1.11., 13. - 16.11., 19. - 22.11., 26. - 29.11., 10. - 13.12., 17. - 20.12.

\*Termíny s dětmi - viz odstavec "Děti".

Program se uskuteční při minimálním počtu 7 účastníků.

Pokud je vás alespoň 7 a nevyhovuje vám žádný z garantovaných termínů, jsme připraveni vyhovět vašemu individuálnímu požadavku a realizovat program i v jiném než výše uvedeném termínu.

## Děti:

Pro Váš klid a odpočinek jsou u nás děti ve věku do 6 let vítány jen v předem určených termínech. Ve vybraných termínech jako jsou např. Vánoce, Silvestr, Velikonoce, některé prázdninové termíny apod. (zpravidla pak jeden týden v měsíci), jsou připraveny speciální pobyty pro rodiče s dětmi. O všech termínech s dětmi Vám podá informaci recepce.

Děti ve věku do 2 let (1,99 roku) – ubytování zdarma, bez nároku na postýlku

Dětská postýlka za příplatek: 270,-Kč/noc

Děti ve věku od 2 do 6 let na přistýlce na pokoji s 2 dospělými osobami – 790,-Kč/noc se snídaní

## 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.**

## DNY PLNÉ JÓGY – 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	19.980,-	16.920,-	16.920,-	24
SUP.- Chardonnay Hotel Garnison	22.050,-	18.720,-	18.720,-	10
SUP.- Cabernet Hotel Svatá Kateřina	22.050,-	18.720,-	NELZE	13
SUP.- Merlot Hotel Svatá Kateřina	22.050,-	18.720,-	18.720,-	20
DLX.- Sauvignon Hotel Svatá Kateřina	25.920,-	21.420,-	NELZE	6
DLX.- Pinof Hotel Svatá Kateřina	25.920,-	21.420,-	21.420,-	3
DLX JUN. SUITE - Carmenere Hotel Svatá Kateřina	32.220,-	25.920,-	25.920,-	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 DNY PLNÉ JÓGY ZAHRAJUJE:

- ubytování na 9 nocí se snídaní formou bohatého bufetu
- 20 hodin jógy
- 1x masáž dolních končetin 25' + 5'
- 1x koupel v hydromasážní vaně pod širým nebem 25' + 5'
- 1x Rasulbath, parní lázeň – Kokosový sen nebo Medové potěšení PURE FIJI 30'
- neomezené zapůjčení sportovního vybavení po celou dobu pobytu
- volný vstup do wellness&spa v Ájurvédském pavilonu (vyhříváný 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)
- volný vstup do posilovny
- odbornou přednášku na téma ájurvéda nebo jóga
- transfer z Počátek (oploceného nehlídaného parkoviště) do resortu a zpět

**Možnost dokoupení jogínsko-ájurvédské stravy:** cena 5.400,- za 9x plnou penzi (9x večeře, 9x snídaně a 9x oběd). Jogínsko-ájurvédskou stravu je nutné objednat předem. Nelze objednávat až na místě.

**Garantované termíny v roce 2020:** 3. – 12.7., 31.7. – 9.8., 23.10. – 1.11.

Program se uskuteční při minimálním počtu 7 účastníků.

### Děti:

Pro Váš klid a odpočinek jsou u nás děti ve věku do 6 let vítány jen v předem určených termínech. Ve vybraných termínech jako jsou např. Vánoce, Silvestr, Velikonoce, některé prázdninové termíny apod. (zpravidla pak jeden týden v měsíci), jsou připraveny speciální pobyty pro rodiče s dětmi. O všech termínech s dětmi Vám podá informaci recepce.

Děti ve věku do 2 let (1,99 roku) – ubytování zdarma, bez nároku na postýlku

Dětská postýlka za příplatek: 270,-Kč/noc

Děti ve věku od 2 do 6 let na přistýlce na pokoji s 2 dospělými osobami – 790,-Kč/noc se snídaní

### 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.**

# JÓGA DETOX VÍKEND 1. 1. - 31. 12. 2020 – 3 DNY

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
<b>STD. – Shiraz</b> Hotel Gymnasion	8.390,-	6.990,-	6.990,-	24
<b>SUP.- Chardonnay</b> Hotel Garnison	9.090,-	7.590,-	7.590,-	10
<b>SUP.- Cabernet</b> Hotel Svatá Kateřina	9.090,-	7.590,-	NELZE	13
<b>SUP.- Merlot</b> Hotel Svatá Kateřina	9.090,-	7.590,-	7.590,-	20
<b>DLX.- Sauvignon</b> Hotel Svatá Kateřina	9.890,-	8.390,-	NELZE	6
<b>DLX.- Pinot</b> Hotel Svatá Kateřina	9.890,-	8.390,-	8.390,-	3
<b>DLX JUN. SUITE- Carmenere</b> Hotel Svatá Kateřina	11.490,-	9.290,-	9.290,-	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 JÓGA DETOX VÍKEND ZAHRNÚJE:

- ubytování na 2 noci
- speciální detoxikační stravu - 2x plnou penzi (snídaně, oběd, večeře)
- 6 hodin jógy
- povídání o jogínských technikách pro probuzení energie a objasnění jogové detoxikace (60 min.)
- Jala Neti - očista nosu a dutin (30 min.) a jako dárek obdržíte vlastní koněvku
- povídání o Ayurvedě - vědě o dlouhověkosti (30 min. + diskuze)
- očištný pitný režim (vodu k jídlu, ráno před lekcí vodu s citronem a kousky zázvoru, 1x denně Detox čaj a Wheatgrass juice)
- 1x masáž dolních končetin 25' +5'
- 1x vstup na 2 hodiny do wellness&spa v Ájurvédském pavilonu (vyhříváný 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)
- volný vstup do posilovny
- transfer z Počátek (oploceného nehlídaného parkoviště) do resortu a zpět

**Garantované termíny Jóga detox víkendu v roce 2020:** 10. - 12.1., 17. - 19.1., 7. - 9.2., 14. - 16.2., 13. - 15.3., 20. - 22.3., 17. - 19.4., 24. - 26.4., 15. - 17.5., 22. - 24.5., 19. - 21.6., 26. - 28.6.\*, 24. - 26.7.\*, 31.7. - 2.8., 4. - 6.9., 11. - 13.9., 2. - 4.10., 9. - 11.10., 6. - 8.11., 13. - 15.11., 4. - 6.12., 11. - 13.12.

*\*Termíny s dětmi - viz odstavec "Děti".*

Program se uskuteční při minimálním počtu 7 účastníků.

## Děti:

Pro Vás klid a odpočinek jsou u nás děti ve věku do 6 let vítány jen v předem určených termínech. Ve vybraných termínech jako jsou např. Vánoce, Silvestr, Velikonoce, některé prázdninové termíny apod. (zpravidla pak jeden týden v měsíci), jsou připraveny speciální pobyty pro rodiče s dětmi. O všech termínech s dětmi Vám podá informaci recepce.

Děti ve věku do 2 let (1,99 roku) – ubytování zdarma, bez nároku na postýlku

Dětská postýlka za příplatek: 270,-Kč/noc

Děti ve věku od 2 do 6 let na přistýlce na pokoji s 2 dospělými osobami – 790,-Kč/noc se snídaní

## 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.**

# JÓGA WORKSHOP VÍKEND 1. 1. - 31. 12. 2020

## 3 DNY

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	6.690,-	5.590,-	5.590,-	24
SUP.- Chardonnay Hotel Garnison	7.390,-	6.190,-	6.190,-	10
SUP.- Cabernet Hotel Svatá Kateřina	7.390,-	6.190,-	NELZE	13
SUP.- Merlot Hotel Svatá Kateřina	7.390,-	6.190,-	6.190,-	20
DLX.- Sauvignon Hotel Svatá Kateřina	8.150,-	6.790,-	NELZE	6
DLX.- Pinot Hotel Svatá Kateřina	8.150,-	6.790,-	6.790,-	3
DLX JUN. SUITE - Carmenere Hotel Svatá Kateřina	9.290,-	7.790,-	7.790,-	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 JÓGA WORKSHOP VÍKEND ZAHRAJUJE:

- ubytování na 2 noci se snídaní formou bohatého bufetu
- 5 hodin jógy  
(Tyto víkendy jsou určeny pro všechny, kteří chtějí hlouběji poznat jógu, dechové techniky, meditaci, zpívání manter a věnovat se sebepoznání. Lektoři a témata těchto víkendů budou vždy v předstihu vypsána na webových stránkách.)
- 1x masáž dolních končetin 25' +5'
- pitný režim (Kateřinská pramenitá voda (studená či teplá) během dne)
- 1x vstup na 2 hodiny do wellness&spa v Ájurvédském pavilonu (vyhříváný 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)
- volný vstup do posilovny
- odbornou přednášku na téma ájurveda nebo jóga
- transfer z Počátek (oploceného nehlídaného parkoviště) do resortu a zpět

**Možnost dokoupení jogínsko-ájurvédské stravy:** cena 1.200,- za 2x plnou penzi (2x večeře, 2x snídaně a 2x oběd). Jogínsko-ájurvédskou stravu je nutné objednat předem. Nelze objednávat až na místě.

**Garantované termíny Jóga workshop víkendu v roce 2020:** 7. - 9.2., 13. - 15.3., 3. - 5.4., 22. - 24.5., 19. - 21.6., 4. - 6.9., 2. - 4.10., 20. - 22.11., 11. - 13.12.

Program se uskuteční při minimálním počtu 7 účastníků. Maximální kapacita 50 účastníků.

#### Děti:

Pro Váš klid a odpočinek jsou u nás děti ve věku do 6 let vítány jen v předem určených termínech. Ve vybraných termínech jako jsou např. Vánoce, Silvestr, Velikonoce, některé prázdninové termíny apod. (zpravidla pak jeden týden v měsíci), jsou připraveny speciální pobyty pro rodiče s dětmi. O všech termínech s dětmi Vám podá informaci recepce.

Děti ve věku do 2 let (1,99 roku) – ubytování zdarma, bez nároku na postýlku

Dětská postýlka za příplatek: 270,-Kč/noc

Děti ve věku od 2 do 6 let na přistýlce na pokoji s 2 dospělými osobami – 790,-Kč/noc se snídaní

#### 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.

## DNY JÓGY A MEDITACE V TICHU

### – SILENT YOGA RETREAT 25. – 28.9.2020 – 4 DNY

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	8.220,-	6.870,-	6.870,-	24
SUP.- Chardonnay Hotel Garnison	8.970,-	7.470,-	7.470,-	10
SUP.- Cabernet Hotel Svatá Kateřina	8.970,-	7.470,-	NELZE	13
SUP.- Merlot Hotel Svatá Kateřina	8.970,-	7.470,-	7.470,-	20
DLX.- Sauvignon Hotel Svatá Kateřina	10.320,-	8.370,-	NELZE	6
DLX.- Pinof Hotel Svatá Kateřina	10.320,-	8.370,-	8.370,-	3
DLX JUN. SUITE - Carmenere Hotel Svatá Kateřina	11.670,-	9.870,-	9.870,-	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 DNY JÓGY A MEDITACE V TICHU ZAHRNÚJE:

- ubytování na 3 noci se snídaní formou bohatého bufetu
- 8 hodin jógy (gentle jóga, hatha jóga, atp.)
- 3 lektorem vedené hodinové meditace
- povídání o Ájurvédě s ájurvédkým lékařem
- 1x volný vstup do wellness&spa v Ájurvédkém pavilonu (vyhříváný 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)
- volný vstup do posilovny
- transfer z Počátek (oploceného nehlídaného parkoviště) do resortu a zpět

**Možnost dokoupení jogínsko-ájurvédské stravy:** cena 1.800,- za 3x plnou penzi (3x večere, 3x snídaně a 3x oběd)

Jogínsko-ájurvédskou stravu je nutné objednat předem. Nelze objednávat až na místě.

**Garantovaný termín v roce 2020:** 25. – 28.9.2020

Program se uskuteční při minimálním počtu 7 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.



## DNY JÓGY A MEDITACE V TICHU

### – SILENT YOGA RETREAT 1.1. – 31.12.2020 - 5 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	8.980,-	7.580,-	7.580,-	24
SUP.- Chardonnay Hotel Garnison	9.980,-	8.380,-	8.380,-	10
SUP.- Cabernet Hotel Svatá Kateřina	9.980,-	8.380,-	NELZE	13
SUP.- Merlot Hotel Svatá Kateřina	9.980,-	8.380,-	8.380,-	20
DLX.- Sauvignon Hotel Svatá Kateřina	11.780,-	9.580,-	NELZE	6
DLX.- Pinot Hotel Svatá Kateřina	11.780,-	9.580,-	9.580,-	3
DLX JUN. SUITE - Carmenere Hotel Svatá Kateřina	13.580,-	11.580,-	11.580,-	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 DNY JÓGY A MEDITACE V TICHU ZAHRAJUJE:

- ubytování na 4 noci se snídaní formou bohatého bufetu
- 10 hodin jógy (gentle jóga, hatha jóga, restorative jóga, atp.)
- 5 lektorem vedených hodinových meditací včetně 1x čakra meditace a 1x noční meditace
- 1x tvořivý workshop (tvorba mandal, mandal na triko, tvorba maly, atp.)
- 1x volný vstup do wellness&spa v Ájurvédském pavilonu (vyhříváný 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)
- volný vstup do posilovny
- transfer z Počátek (oploceného nehlídaného parkoviště) do resortu a zpět

**Možnost dokoupení jogínsko-ájurvédské stravy:** cena 2.400,- za 4x plnou penzi (4x večere, 4x snídaně a 4x oběd)

Jogínsko-ájurvédskou stravu je nutné objednat předem. Nelze objednávat až na místě.

**Garantované termíny v roce 2020:** 6. - 10.5., 3. - 7.7., 8. - 12.7., 31.7. - 4.8., 5. - 9.8.

Program se uskuteční při minimálním počtu 7 účastníků.

#### Děti:

Pro Váš klid a odpočinek jsou u nás děti ve věku do 6 let vítány jen v předem určených termínech. Ve vybraných termínech jako jsou např. Vánoce, Silvestr, Velikonoce, některé prázdninové termíny apod. (zpravidla pak jeden týden v měsíci), jsou připraveny speciální pobyty pro rodiče s dětmi. O všech termínech s dětmi Vám podá informaci recepce.

Děti ve věku do 2 let (1,99 roku) – ubytování zdarma, bez nároku na postýlku

Dětská postýlka za příplatek: 270,-Kč/noc

Děti ve věku od 2 do 6 let na přistýlce na pokoji s 2 dospělými osobami – 790,-Kč/noc se snídaní

#### 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.**

# DNY JÓGY A MEDITACE V TICHU

## – SILENT YOGA RETREAT 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	18.990,-	15.930,-	15.930,-	24
SUP.- Chardonnay Hotel Garnison	20.970,-	17.730,-	17.730,-	10
SUP.- Cabernet Hotel Svatá Kateřina	20.970,-	17.730,-	NELZE	13
SUP.- Merlot Hotel Svatá Kateřina	20.970,-	17.730,-	17.730,-	20
DLX.- Sauvignon Hotel Svatá Kateřina	24.930,-	20.520,-	NELZE	6
DLX.- Pinot Hotel Svatá Kateřina	24.930,-	20.520,-	20.520,-	3
DLX JUN. SUITE - Carmenere Hotel Svatá Kateřina	30.960,-	24.930,-	24.930,-	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 DNY JÓGY A MEDITACE V TICHU ZAHRAJUJE:

- ubytování na 9 nocí se snídaní formou bohatého bufetu
- 20 hodin jógy (gentle jóga, hatha jóga, restorativní jóga, atp.)
- 11 lektorem vedených hodinových meditací včetně 1x čakra meditace a 2x noční meditace
- 1x tvořivý workshop (tvorba mandal, mandal na triko, tvorba maly, atp.)
- volný vstup do wellness&spa v Ájurvédském pavilonu (vyhříváný 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)
- volný vstup do posilovny
- transfer z Počátek (oploceného nehlídaného parkoviště) do resortu a zpět

**Možnost dokoupení jogínsko-ájurvédské stravy:** cena 5.400,- za 9x plnou penzi (9x večeře, 9x snídaně a 9x oběd)

Jogínsko-ájurvédskou stravu je nutné objednat předem. Nelze objednávat až na místě.

**Garantované termíny v roce 2020:** 3. - 12.7., 31.7. - 9.8.

Program se uskuteční při minimálním počtu 7 účastníků.

### Děti:

Pro Váš klid a odpočinek jsou u nás děti ve věku do 6 let vítány jen v předem určených termínech. Ve vybraných termínech jako jsou např. Vánoce, Silvestr, Velikonoce, některé prázdninové termíny apod. (zpravidla pak jeden týden v měsíci), jsou připraveny speciální pobyty pro rodiče s dětmi. O všech termínech s dětmi Vám podá informaci recepce.

Děti ve věku do 2 let (1,99 roku) – ubytování zdarma, bez nároku na postýlku

Dětská postýlka za příplatek: 270,-Kč/noc

Děti ve věku od 2 do 6 let na přistýlce na pokoji s 2 dospělými osobami – 790,-Kč/noc se snídaní

### 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 – 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 lekci
  - 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 ájurvédským 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 (vyhřívány 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.**