

*Skúmajte. Snívajte. Objavujte. A nikdy s tým neprestaňte.*

## *Pilates s Andrejkou a jóga s Evkou pod majestátnym Rozsutcom*

Utišíme myseľ v nádhernej prírode, rozhýbeme telo, naučíme sa dýchať, meditovať a užijeme si prítomný okamih nádherných dní.

Po úspešných pobytoch na Donovaloch Vám prinášame ďalší pobyt, tentokrát v nádhernej Vrátnej doline a ubytovanie v malom hotelovom klenote v Hoteli Rozsutec.

Wellness Hotel Rozsutec - rodinný hotel sa nachádza v prekrásnom prostredí Národného parku Malá Fatra v srdci Vrátnej doliny, 3 km od rázovitej obce Terchová. Je situovaný na južnom svahu hrebeňa Sokolie s výhľadom na hlavný hrebeň Malej Fatry, Malý a Veľký Rozsutec.

V roku 2013 hotel získal v prestížnej súťaži o stavbu roka prvé miesto v hlasovaní verejnosti a nomináciu na hlavnú cenu. Do prevádzky bol uvedený v roku 2012.

Hotel disponuje 15 izbami, takže presne zodpovedá komornému pobytu.



**Termín : 12.11. - 15.11.2020, 3 noci /4 dni**

**Cena : 305 € /1 os. v 2-lôžkovej izbe**  
**: 265 € /1 os. v 3-lôžkovom apartmáne**  
**: 395 € /1 os. v 1-lôžkovej izbe**

**V cene :** ubytovanie na 3 noci vo zvolenom type izby, polpenzia (raňajky formou bufetu, večera výber z menu), voda po cvičení, vstup do wellness, 2 x denne cvičenie (1 x pilates, 1 x jóga), pobytová taxa

**V cene nie je :** doprava, nápoje, obed, masáže nutné objednať pri rezervácii pobytu

Možnosť skrátenia pobytu na 2 noci tj. piatok- nedeľa : - 80 Eur /1 os. (na vyžiadanie)

**Program rámcový – zmena vyhradená :**

**1.deň : štvrtok :** check in od 15:00 hod., privítanie, ubytovanie, možnosť krátkej prechádzky alebo návšteva wellness, cvičenie o 16:00 hod., večera

**2.deň : piatok :** ranná jóga, raňajky, voľný čas : wellness, oddych, v prípade pekného počasia možnosť využiť lanovku do Snilovského sedla a odtiaľ vyjsť na Chleb alebo na druhú stranu na najvyšší vrch Malej Fatry - Veľký Kriváň, podvečerný pilates, večera

**3. deň : sobota :** ranná jóga, raňajky, voľný čas : wellness, oddych, v prípade pekného počasia možnosť výstupu na Rozsutec alebo prechádzka cez Jánošíkove diery, podvečerný pilates, večera

**4.deň : nedeľa :** ranná jóga, raňajky, check-out do 10:00 hod.

*Skúmajte. Snívajte. Objavujte. A nikdy s tým neprestaňte.*

**Vybavenie hotela** : recepcia, reštaurácia, vrátane salónika, bar, konferenčná miestnosť

**Ubytovanie** : izby rôznej veľkosti a typu - 2 lôžkové izby, apartmány

**Stravovanie** : raňajky formou bufetu, večere výber z menu (polievka, výber z troch druhov hlavných jedál, dezert)

**Wellness** : Zregenerujeme svoje telo a dušu, načerpáme novú energiu v komornom wellnesse vybavenom bazénom o rozmeroch 10,75 x 5,40 x 1,30 m (58m<sup>2</sup>). K dispozícii je aj vírivka pre 6 osôb, fínska sauna, parná bylinková sauna, soľná sauna, combi sauna, ochladzovací bazén, tepidárium, Kneippov kúpeľ, masáže na objednávku



**Pilates** – popoludní s **Andrejkou Peniakovou**, ktorá je výnimočná, inšpirujúca, šarmantná, vždy fantasticky naladená, pokoj a pohodu šíriaca, proste jedinečná.

Ako inštruktorka pohybových cvičení pôsobí už viac ako 10 rokov, posledné roky je to najmä pilates, mindfulness yoga a gravid yoga, ktorých benefity pre človeka dnešnej doby vníma stále výraznejšie. Práve PILATES CVIČENIE má pre ňu osobitý význam – okrem podpory našej sily, flexibility a koncentrácie, toto cvičenie v sebe prepája dve dôležité kvality: mať pevný stred tela a schopnosť byť vo svojom strede.

**Jóga** – ráno s **Evkou Mamrillovou** :

Evka je krásny človek, navonok aj zvnútra - a svoje hlboké pochopenie, dobré srdce a vedomosti, prináša aj do hodín jógy, ktoré sú vždy skvelým zážitkom.

Je lektorkou yin a hatha jogy. Joga je pre ňu spôsob, ako byť viac v kontakte so sebou, svojím telom a pocitmi, a tak skvalitniť svoj život a jeho prežívanie. Joga je všetko, čím jej dovolíme byť - prístup k telu, myslí aj emóciám.

Počet miest je limitovaný 😊

Termín prihlásenia do 02.10.2020.

Pobyt je vhodný nielen pre pravidelne praktikujuúcich, ale aj pre tých, ktorí chcú „pilates a jógu ochutnať“

PS. Možnosť využitia poukazu od zamestnávateľa.

*Tešíme sa na Vás, veríme, že bude opäť raz skvelá partia a atmosféra :)  
Andrejka, Evka a kolektív CK Bella via*