

Z A Ž I J :

# RESTART NA KOCANDĚ

**Víkend plný cvičení a pohody**

28.-30.3.2025

# Na co se můžeš těšit



## Každý pokoj na Kocandě je originál.

Obklopte se jedinečným designem, tichem a dokonalým pohodlím. Zavřete se do toho nejkvalitnějšího ložního prádla na českém trhu a nechte se hýčkat každým detailem.

Ráno začněte šálkem ručně sbíraného čaje, k tomu si namažte čerstvé pečivo domácí marmeládou – a užijte si chvíle, kdy čas plyne pomaleji.



## Víkend nabitý jógou a pilates

Během pobytu vás čekají lekce, které vám pomohou zpomalit, obrátit pozornost dovnitř, znovu se napojit na své tělo a najít v něm krásu i rovnováhu. Mým cílem je, abyste si odpočinuly, našly ztracenou energii a cítily se ve svém těle zase doma.



## Workshop- Výroba jarního věnce na dveře

Pod vedením našeho dekoračního týmu si vytvoříte vlastní jarní věnec na dveře, který vám bude dělat radost nejen během jara, ale klidně i celý rok.

Nemáte rádi tvoření? Nevadí! Přijďte si jen posedět, nasát kreativní atmosféru a obdivovat výtvary ostatních.



## Kdo vás provede cvičebním programem?

“

“

Vaší průvodkyní během pobytu budu já, Lidka.

Jsem certifikovaná pilates instruktorka, instruktorka body&mind a zdravotního cvičení, majitelka studia LJ fit v Miroslavi. Vedením skupinových lekcí se zabývám už 15 let. Pilates je mojí srdcovou záležitostí – fascinuje mě jeho komplexní pohled na lidské tělo a to, jak může pravidelné cvičení proměnit nejen vaše tělo a zdraví, ale i váš pocit ze sebe sama.

Specializuji se na funkční pohyb a dýchání, fascie, chodidla, pánevní dno a cvičení zaměřené na ženy i x let po porodu. Aktuálně se věnuji studiu DNS ve škole prof. Koláře a dechových technik Oxygen Advantage u Rostě Václavka. Veškeré znalosti, které získávám, propojuji jako dílky puzzle a integruji je do svých lekcí pilates, zdravotního cvičení a jógy.

# Program pobytu

Pátek 28. 3. 2025

17:00 Cvičení pilates v industriálním sále

18:30 Seznamovací večere

Sobota 29. 3. 2025

7:30 Ranní cvičení

8:30–10:30 Prodloužená lenošná snídane

11:00 Workshop – výroba jarního věnce na dveře

12:30–13:00 Oběd

13:00–16:30 Poobědová siesta – doporučený

výlet nebo odpočinek podle vaší chuti

17:00–18:00 Cvičení

19:00 Večere spojená s grilováním

20:00 Řízená ochutnávka pěti vzorků vína z

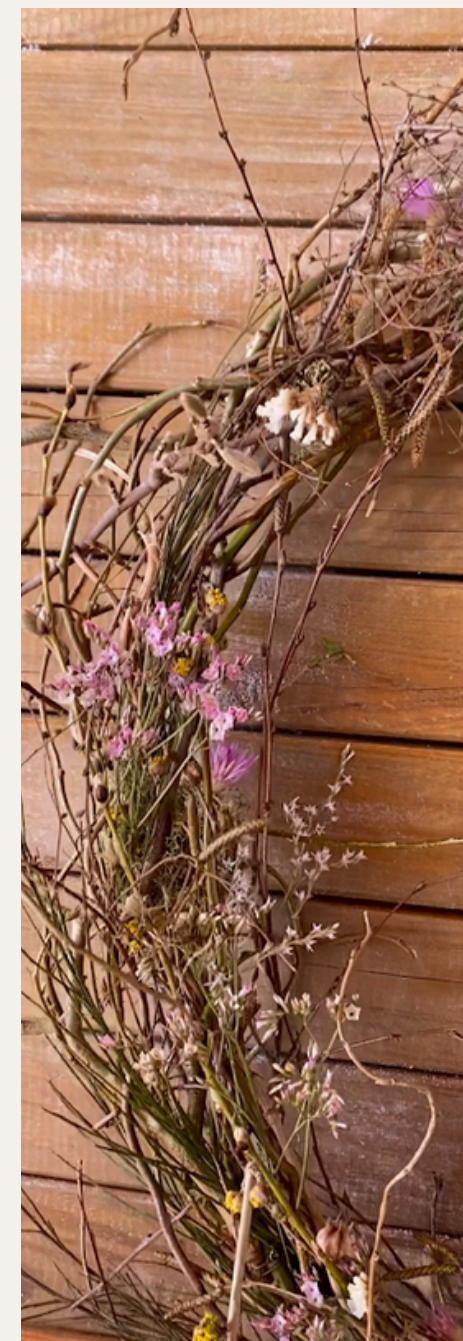
našeho vlastního vinařství

Po ochutnávce Volná zábava

Neděle 30. 3. 2025

7:30 Ranní cvičení

8:30 Snídane spojená s rozdáváním dárečků na rozloučenou



“ Jedno dopoledne bude patřit tvoření.  
Protože když tvoří ruce, odpočívá nejen  
tělo, ale i duše. “

Veškerý materiál je zahrnutý v ceně kurzu, a tak  
si domů odvezete krásný jarní věnec na dveře.  
Ten vám bude připomínat bezstarostnou  
pohodu, která nás během tvoření provázela.  
Pustíme si příjemnou hudbu, nalijeme prosecco a  
společně můžeme probrat i životní radosti a  
starosti. “



# Co získáváte koupí restart víkendu?

- Ubytování na dvě noci v designovém dvoulůžkovém pokoji v areálu Kocandy Kravsko
- 4 různé cvičební lekce (pilates, aroma jóga, kruhový trénink a další)
- Plná penze – snídaně, oběd, večeře a malé svačinky během dne
- Neomezená spotřeba nealko nápojů – voda, pomerančový a jablečný juice, coca-cola, tonic, káva a čaj
- Workshop výroby jarních věnců – včetně veškerého materiálu
- Dárek v hodnotě 250 Kč na rozloučenou
- Skvělý zážitek a nová energie – která vám vydrží minimálně celé léto



**KOUPIT RESTART NA KOCANDĚ V PŘEDPRODEJI ZA 6900,- (od 1.3.2025 cena 7300,-)**