

NORDIC- WELLNESS VÍKEND

SEČ - JEZERKA 10.- 11.10.2026



POHYB - NORDIC WALKING

SO - 9:00 - kolem Sečské přehrady 17km

NE - 7:00 - ranní všímavý Nordic Walking 4km

NE - 10:00 - kolem Jezerky na Oheb 7km



ODPOČINEK - WELLNESS

SO - 16:00 - wellness part I.

NE - 14:00 - wellness part II.



SEBEROZVOJ - REZILIENCE II.

SO - 19:30 - Psychická odolnost a zvládání stresu

- inspirativní workshop s psychologem

Mgr. Patrikem Tóthem

Tentokrát si kromě krásných zážitků a zrelaxovaného těla odvezete i několik praktických nástrojů jak si udržet psychickou odolnost, energii a nadsled ve světě změn a výzev

REZERVUJTE ZDE



Bc. Erika Dykastová



602 142 746



www.nanwi.cz

CENA

- ubytování vč. polopenze: 1.970Kč
- program Nordic etc.: 1.200Kč
- wellness: 370Kč/1,5hod



Weekend na Jezerce

NORDIC WALKING & WELLNESS & INSPIRACE

KDE: Kongres Hotel Jezerka - SEČ - ÚSTUPKY
KDY: sobota 10. - neděle 11.října 2026

ORGANIZOVANÝ PROGRAM

Jezerka:
INFO ZDE

Sobota

- 08:30 - 09:00 příjezd
09:00 - 15:00 rozcvička - Nordic okruh kolem Sečské přehrady (cca 17km) - strečink
16:00 - 17:30 wellness part I.
18:00 - 19:30 večeře
19:30 - 21:00 inspirativní workshop Psychická odolnost-Rezilience II.
- jak si udržet psychickou odolnost, energii a nadhled s psychologem Mgr. Patrikem Tóthem

Neděle

- 07:00 - 08:00 všímavá ranní Nordic relax procházka k přehradě (cca 3-4km)
08:30 - 09:30 snídane
10:00 - 13:00 Nordic lesson (cca 6-7km) - rozcvička, strečink
13:00 - 14:00 obědek na Jezerce z hotelového menu
14:00 - 15:30 wellness part II.

Wellness
INFO ZDE

CENA

- Program Nordic etc. 1.200Kč
- Ubytování 1.200Kč
- Polopenze 770Kč (sobotní večeře a nedělní snídane)
- Wellness 90min 370Kč (pro ubytované)

V ceně ubytování je zahrnuta 1 hodina pobytu v Aqua centru - vnitřní bazén, masážní vana, parní sauna, infra kabina/noc, neomezený vstup do venkovního bazénu:)

Dále je třeba počítat

- s dopravou
- jídlem na sobotní den (začínáme večeří)
- nedělním obědem (z menu na Jezerce)

Organizátor
INFO ZDE

Dle preferencí lze pobyt ukončit po nedělních pohybových aktivitách:)

Po ukončení závazného přihlašování bude vytvořena skupina, kde se domluvíme na dvojicích do pokojů (pokud nebudete mít svého sparring partnera:) a na dopravě.

Organizují pouze Nordic aktivity, program a rezervaci ubytování/stravování.
Ostatní služby výše uvedené si každý účastník hradí sám na místě.