

08. – 10.
KVĚTNA 2026

RETREAT for Me

*3denní restart pro
tvé tělo i hlavu*

LEKCE PILATES | VEDENÉ MEDITACE | STRAVA | PŘÍRODA | WORKSHOPY | WELLNESS |
CHILL NETWORKING & DALŠÍ

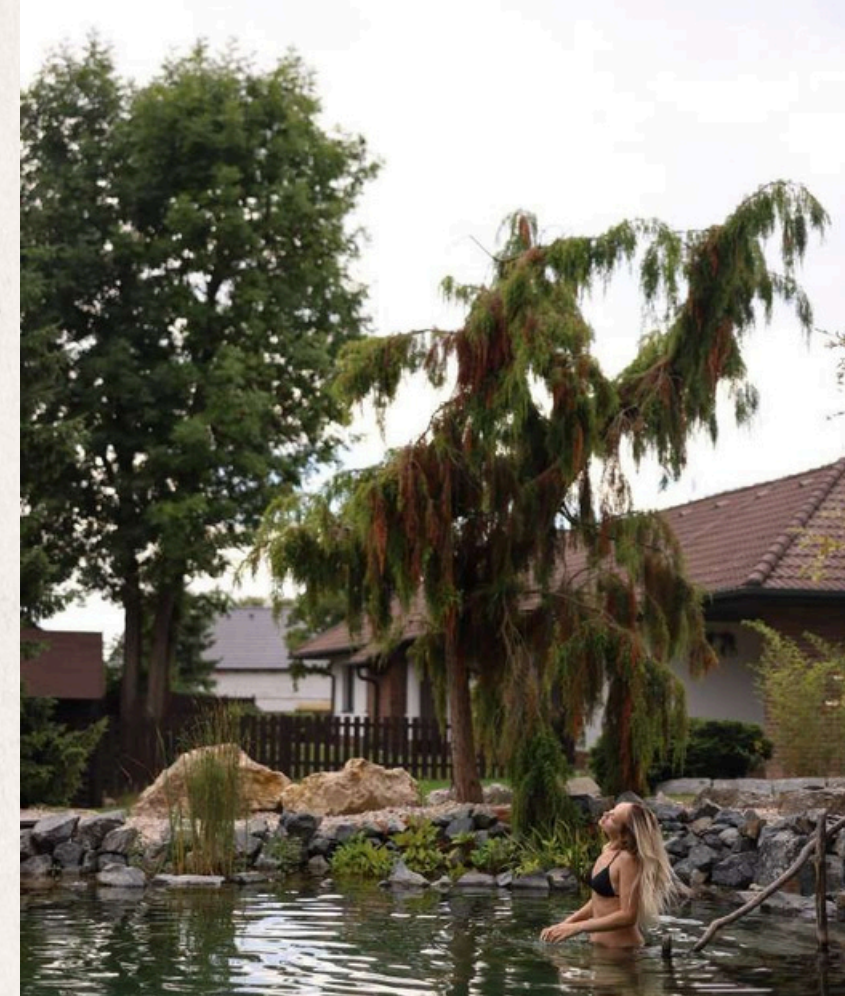
KDY A KDE

8. – 10. května 2026

Resort po.spolu

Mokrovaty 1, 262 03 Mokrovaty

(30 min od Prahy)



PROGRAM

Pátek / Příjezd & zakotvení

- 16.00 – 18.00 Příjezd, check-in
- 18.00 – 19.00 **Pilates & Mobility pod širým nebem**
- 19.30 – 21.00 Grilování / Společná večeře u ohně
- 21.00 **Krátká večerní meditace**

Neděle / Zpomalení & odjezd

- 8.00 – 9.00 **Bosu**
- 9.00 – 10.00 Snídaňový brunch
- 11.00 – 11.45 **Rozloučení & meditace**
- 12.00 Odjezd domů

Sobota / Den plný energie a odpočinku

- 8.00 – 9.00 **Pilates**
- 9.00 – 10.00 Snídaňový brunch
- 10.30 – 11.30 **Barre**
- 12.30 – 16.00 Dobrovolný program (procházka se soutěží / wellness / ležení na dece)
- 16.30 – 17.00 **Kettlebells outdoor**
- 20.00 **Meditace, Stretch, Sound vibes**

■ Časy se mohou v závislosti na areálu dodatečně upravit

UBYTOVÁNÍ

Pro náš retreat volíme Glampingové stany, kde budeme všichni po spolu. Stany jsou pro 2 osoby a je možné lůžka oddělit. Součástí stanu jsou lůžkoviny, ručníky, úložné prostory, křesílko, elektrická přípojka a přímotop. Před stanem malá terasa s křesílky a stolečkem. Ve stanovém městečku je k dispozici společné sociální zařízení – dámské a pánské toalety a sprchy. Stany jsou vybavené přímotopem, který prostor příjemně temperuje, ale *pokud se venku ochladí, resort doporučuje si s sebou přibalit teplejší oblečení nebo deku navíc*. Ať je vám i za chladnějšího večera hezky útulno.



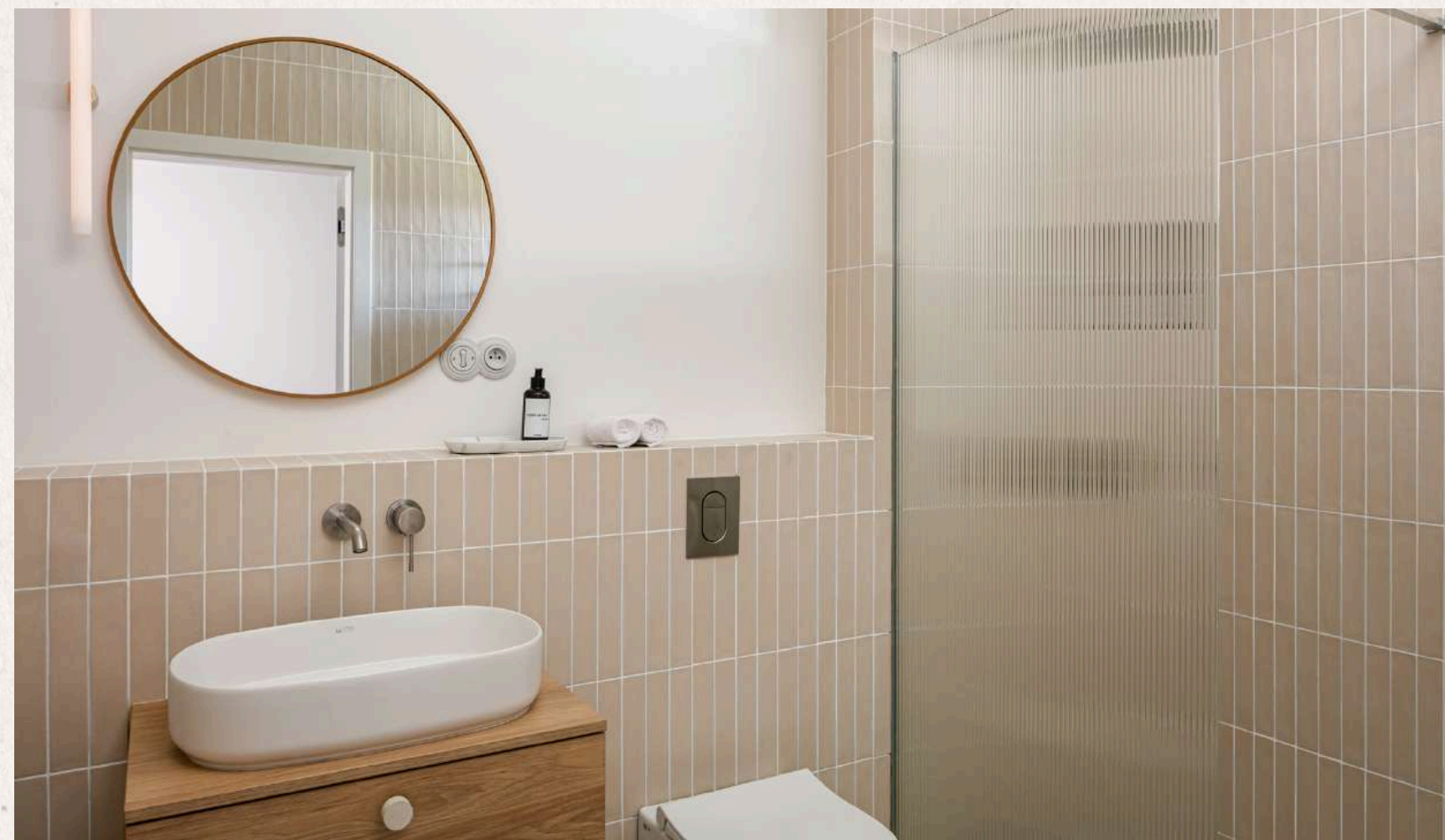
Varianta A / Glampingové stany.



UBYTOVÁNÍ

Varianta B / Hotelové pokoje

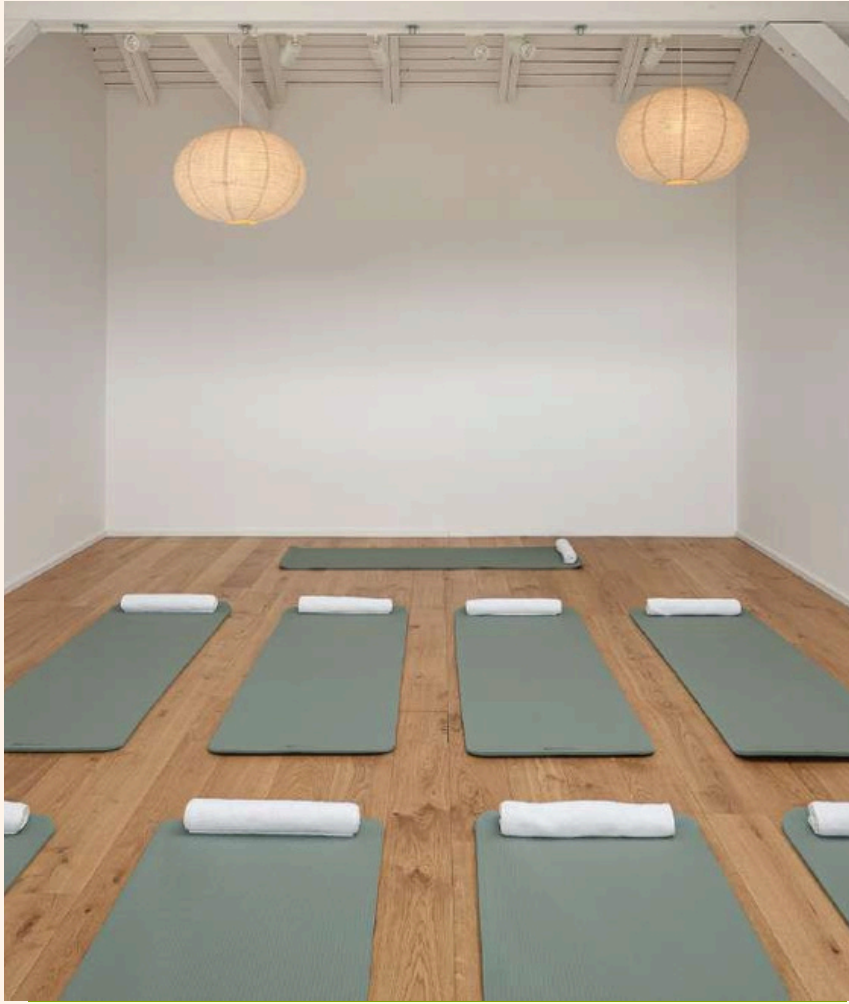
Pokud byste nechtěli ubytování v Glampingových stanech, je možné si připlatit za ubytování, přímo v budově. Lůžka na ubytování je možné připravit buď jako oddělená jednolůžka, nebo je spojit a vytvořit manželskou postel – podle vašich preferencí. Jedná se o ubytování v přímé blízkosti stanů, takže nepříjmete o společné zážitky. Všichni budeme v jedné části areálu, kde se nachází i sály, ve kterých budeme cvičit.



RESORT

po. spolu
resort

Resort po.spolu je klidný wellness a pobytový resort obklopený brdskými lesy, kopci a rozlehlou zahradou o rozloze cca 12 ha, jen zhruba 30 minut jízdy od Prahy. 🌳 Nabízí moderní ubytování s minimalistickým designem a komfortními postelemi, panoramatické sauny s výhledem do přírody, vietnamskou restauraci, masáže, venkovní bazén i možnosti relaxace ve wellness 🧘♂️



CENA

5.990 Kč / osobu

- ubytování v Glampingovém stanu (ve dvou)
- snídaně formou bufetu
- lehké svačinky po dobu pobytu
- lekce a program vedený "forMe" týmem
- neomezené wellness
- první večer grilování

*ubytování v hotelovém pokoji (ve dvou) za příplatek 1.000 Kč

REZERVACE

PLATEBNÍ PODMÍNKY

2.990 Kč

nevratná záloha splatná v den rezervace

3.000 Kč

doplatek 30 dní před zahájením

storno poplatek doplatku do 30 dní do zahájení 50%

storno poplatek doplatku od 30 dní do zahájení 100%

*v případě náhradníka, možnost domluvy



KONTAKT

formepilates.cz@gmail.com

603 733 217