

JÓGA NA FILIPÍNÁCH – LEDEN 2020 S Juditou Berkovou



cena 31.490 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování ve dvoulůžkové vile na 10 dní/9 nocí
plná penze
transfery z letiště
lekce jógy
český servis v místě pobytu
pojištění CK proti úpadku

Zažijte něco neopakovatelného. Něco, co Vám pomůže vypnout, odpočinout si od zrychleného moderního světa a zapojit všechny smysly. Vydejte se s námi na jedinečný jógový pobyt na Filipíny.

Na ostrově je pouze jeden ekologický resort, jeho 12 zaměstnanců, kteří o Vás po celou dobu budou pečovat a Vy, sami se sebou, s praxí jógy.



CENA: 31.490 Kč + letenka cca 20-22 tisíc / osoba

Cena zahrnuje mimo ubytování také plnou penzi po celou dobu pobytu (možnost i vegetariánské stravy), český servis! v místě pobytu a transfery.

Letenky budeme zajišťovat po naplnění min. počtu účastníků nebo si je klienti mohou po naplnění min. počtu účastníků zajistit po vlastní ose)

POPIS RESORTU

Eco resort je situován na ostrově o velikosti 5 hektarů a byl vystavěn s co největším důrazem na šetrnost životního prostředí.

Záměrem majitelů je oslovit klienty na spirituální úrovni a vytvořit tak vhodné podmínky k hledání sebe sama a propojení s přírodou, které vede k samouzdravovacím procesům.

Do výstavby je promítnuta celoživotní cesta a filozofie majitelů, která je doprovázena přírodní medicínou, ajurvédou, buddhismem a ekologií.

Resort se skládá z 8 samostatných vil s dechberoucím výhledem na moře.

Hostům je k dispozici také restaurace s panoramatickým výhledem, SPA a yoga shala.

Ostrov můžete celý obejít příjemnou procházkou.

Okolo ostrova jsou nádherné korály jako stvořené pro šnorchlování.

Wi-Fi připojení je k dispozici pouze v restauraci. Nejsou zde žádné banky, obchody

ani bankomaty.

8 vil dokáže pojmout celkem 16–24 osob.

Vily jsou dvoulůžkové s možností přistýlky.

Všechny mají oktagonový půdorys se stejným rozměrem 35 m².

Každá vila má vlastní solární panel a baterie + kontrolní systém ke sledování použitelnosti baterie.

VYBAVENÍ VIL

- Velká pohodlná postel o velikosti „king size 200×180“ s moskytiérou. Je možná přistýlka pro 3.osobu (sofa bed).
- Nádoba s vodním filtrem a voda je denně doplňována.
- Větrák
- Zásuvky na USB a 230V. V pokoji lze nabíjet jen nízké voltové spotřebiče, jako laptop, mobil. Bohužel není možné používat vysokonapěťové spotřebiče, jako např.fén.
- Koupelna: sprcha, jedno umyvadlo a toaleta typu „eco recycling toilet“
- Horká voda ohřívána solárně

STRAVOVÁNÍ

V ceně ubytování je zahrnuta strava formou bufetu (snídaně, oběd, večeře).

Jídlo je převážně připravováno v solárních troubách a ohřivačích, čímž je zajištěna vyšší výživová hodnota pokrmů.

Voda, instantní káva, káva a čaj po celou dobu k dispozici zdarma.

Alkohol, džusy, koktejly a limonády jsou za příplatek.

Možnost vegetariánské stravy.

V případě celodenních výletů lodí je oběd zajištěn na lodi.

YOGA SHALA

Prostory pro cvičení jógy jsou umístěny v nejvyšším domě ostrova s nádherným výhledem. Budova je zděná s přírodní střechou, dobře ventilovaná.

Místnost na cvičení má rozměry o velikosti cca 50 m² (9,5m x 5,5m), pohodlné pro 20 lidí.

Vedlejší prostory: koupelna s toaletou, terasa (9,5 m x 2,5) kam je možné dát další jógamatky a vyhlídkový domeček.

Ke cvičení je též k dispozici restaurace s výhledem na východ na slunce, kde je možno v menší skupině cvičit nebo ve větší skupině meditovat.

JÓGA LEKCE

Jóga a meditace: REMEMBER WHO YOU ARE

V hluku povinností dne zapomínáme, kdo jsme. Zapomínáme, že nejsme odsud.

Jsme tady jen na návštěvě. Přišli jsme a také odejdeme.

Otázka je, co udělám s tím, co je mezi tím?

- V čistotě nedoknuté přírody si skrze jógu a meditaci připomeneme, kdo jsme. Připomeneme si, že zdroj máme v sobě.
- V tichosti oceánu znovu prožijeme, jaké to je, nechat ze sebe opadnout krusty a obruče toho, jak se “má správně” žít.
- Daleko od civilizace otevřeme své vnitřní brány. Opět se staneme prostředníkem... tím, který neřídí svůj život, TÍM, KTERÝ SKRZE SEBE NECHÁVÁ ŽIVOT PLYNOUT.

Jsi svobodná bytost, pamatuješ?

Jógová praxe

Rozpouštění nánosů z minulosti v těle

Nastavování svěžího výchozího bodu

Vlídnost vůči svému tělu

Uvolnění ve svém těle

Důstojnost a narovnanost (Jak se nosím ve svém těle)

Jednota těla a mého vnitřního já (Duše)

Pružnost jako způsob života

Jak používat vnitřní sílu

Jak prosvětlovat to, co je tmavé

Meditační praxe

Napojování se na živly (vzduch, voda, oheň, země)

Rozšiřování hranice své mysli

Důvěra v intuici

Jak se sledují znamení

Oshova kundalini meditace

Dechová praxe

Nadí šódhana

Udždžají

Kapalabháti

Bhastrika

Bhrámarí

Prána Šakti

Celý jógový pobyt věnovaný svobodě a svěžesti, napojování se na přírodu a umění umožňování – umění vědomé tvorby reality.

Těším se na Vás, z celé své bytosti!!!!

Judita

DOPRAVA

Nejbližší letiště od resortu je Coron Busuanga (cca 40 minut jízdy z Manily).

Dopravu z letiště na ostrov Vám zajistíme a je zahrnuta v ceně ubytování. Cesta z letiště autem trvá cca 40 minut, poté 20 minut transfer lodí.

AKTIVITY

Wellness – masáže, irisdiagnostika, ájurvédská konzultace (za poplatek)

Relax a opalování na pláži

Plážový volejbal

Procházky kolem ostrova

Šnorchlování kolem celého ostrova (zdarma)

Potápění (za poplatek) – kousek od resortu jsou vyhlášená místa na potápění:
potopené válečné vraky

Kayak, paddleboarding (zdarma)

Možné denní výlety na lodi (za poplatek) – na krásné bílé písčité pláže, nebo do měst Culion a Coron jako např:

1. CALUMBUJAN ISLAND AND PASS ISLAND ADVENTURE (1/2 day)
2. CORON ISLAND/CORAL GARDEN ADVENTURE (full day)
3. CORON TOWN AND HOTSPRINGS ADVENTURE (full day)
4. HISTORIC CULION TOWN ADVENTURE (1/2 day)
5. CULION POWDER WHITE SAND AND SNORKELING ADVENTURE (full day)

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA: 31.490 Kč / osoba / pobyt

Cena zahrnuje: ubytování na 10 dní/9 nocí, plnou penzi, transfer z letiště na ostrov a zpět, český servis v místě pobytu, jóga lekce, pojištění CK proti úpadku.

Cena nezahrnuje: letenky (cena cca 25 tisíc, budeme zajišťovat nahlášeným klientům po naplnění min. počtu účastníků, nebo poté klienti mají možnost si letenky zajistit po naplnění letenky po vlastní ose), **cestovní a storno pojištění** UNION balíček A60 (plnění do 60 tis.) za 840 Kč / osoba / pobyt

Příplatek za jednolůžkový pokoj: 6.000 Kč / pobyt

Záloha nyní: 10 tis. / osoba

Doplatek: 2 měsíce předem (do 11.11.2019)

Nákup letenek. cca 6 měsíců předem po naplnění min. počtu osob

Min. počet 13 osob + lektorka

ITINERÁŘ LETU:

- Praha – Doha – Praha
- vnitrostátní let: Manila – Busuanga Palawan
- poté transfer lodí a autem.

Rádi Vám zajistíme mezinárodní i vnitrostátní letenky, včetně transferů až do resortu.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: JUDITA BERKOVÁ

Judita Berková je certifikovaná lektorka jógy. Jógu praktikuje od roku 2010 a od roku 2014 jí vyučuje. Učí jógu v Praze v malých a ve velkých skupinách, pořádá jógové zájezdy po celém světě, je autorkou jógových programů a navrhuje svoje vlastní jógové oblečení – JÓGOVÉ ŠATY. Prošla přes sólovou dráhu baletky a tanečnice, přes vyučování aerobiku v USA, až k józe, do které se bezhlavě zamilovala. Autorka jógového programu 10 DNÍ S JÓGOU, meditačního přístupu k ásanam v jógovém kurzu POSELSTVÍ ÁSAN, meditačního balíčku MEDITACE BOJOVNÍKA a TANEČNÍ MEDITACE 4 ARCHETYPŮ ŽENSTVÍ.

Spoluzakladatelka projektů La Que Sabe, který pořádá celodenní tančení a jógová setkání a podporuje ženy v přijetí vlastního těla a ženskosti. Judita spolupracuje na dalších projektech (Přirozená antikoncepce a vědomé milování a Cesta Extáze), které se zaměřují na moudrost těla a život plný radosti a lehkosti. Vede ženské kruhy, meditace a žije jógu každý den.



Moc se na Vás těším!

Judita Berková

YOGA LIFE HAPPY LIFE

POSELSTVÍ ÁSAN

10 DNÍ S JÓGOU

MEDITACE BOJOVNÍKA

www.yogalifehappylife.cz

judita@yogalifehappylife.cz

jana@yogalifehappyllife.cz?

JÓGOVÉ ŠATY

www.milujemejogu.cz







LOVE Yoga





