

JÓGA NA FILIPÍNÁCH – ÚNOR 2020 s Veronikou Carmanovou



cena 31.990 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování ve dvoulůžkové vile na 9 nocí
plná penze
transfery
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 filipínském ostrově.

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: 31.990 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 ohřívačích, 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.

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 písečné 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: 31.990 Kč / osoba / pobyt

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

Cena nezahrnuje: letenky (cena cca 20-22 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 27.12.2020)

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

Min. počet 13 osob + lektorka

ITINERÁŘ LETU (lety zatím nejsou na tento termín vypsány, nabízíme Vám tedy příklad možného itineráře):

- Praha – Dubai
- Dubai – Manila
- 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: Veronika Carmanová



Dobrý den, jmenuji se Veronika Carmanová (čte se Karmanova) a Karmu mi z života už jen tak nikdo neodpáře. Je to takové mé čtvrté dítě. Mou nejdůležitější současnou jógovou inspirací je Acharya Venkatesh, Mysore, který mi pomáhá objevovat skryté síly lidské mysli.

Certifikovaná v Hatha józe od Jóga Vidya Gurukul, Nasik, Indie a inspirovaná Vinyasa Flow jógou, kterou jsem se naučila v USA, se vydávám vlastní cestou jógy. Ve svých hodinách kombinuji poznatky z obou kontinentů, psychodynamiku čaker, používám nauku meridiánů dle čínské medicíny a snažím se je aplikovat pro nás středoevropany tak, aby jsme každý z nás, pomalu a v bezpečí rozvinul svůj nejhlubší potenciál.

Kombinuji pozice, které jsou dostupné všem. V hodinách dynamicky používáme náš dech a pomalinku otevíráme naše tělo pomocí výdrže v pozicích. Systematicky stimulujeme náš nervový systém, pročišťujeme energetická pole, probíhá detoxikace vnitřních orgánů a otevíráme svá srdce. Jen na každém z Vás záleží, jak hluboko se chcete ponořit do světa jógy. V každém případě jóga nás vede k tomu, abychom se cítili lépe a byli lepšími bytostmi. Jak jedno čínské přísloví říká: Učitel nám otevře dveře, ale vejít do nich musíš sám.

Vzdělávání v datech:

2014 Intenzivní záklonový kurz (Mysore, Indie, A. Venkatesh)

2014 Vinyasa Yoga učitelský kurz (USA, Seane Corn)

2013 Učitelský kurz Yin Yogy

2008–2012 Tradiční čínská medicína, obor Akupunktura

2010 Jóga pro těhotné, systém Andrey Smékalové

2010 Rekvalifikační kurz sportovních masáží

2010 Čínská tlaková masáž – Tuina 2010 Moxování, baňkování

2009 Intenzivní učitelský kurz pod vedením Mr. Venkateshe, Mysore, Indie

2008 Ashtanga kurz, Yoga Sutras, NYC

2007 Učitelský kurz, Yoga Vidya Gurukul, Indie

2004–2007 Vinyasa Flow, Miami, USA

Ale toto jsou pouze certifikáty, kusy papíru, které bez aplikovaných znalostí nemají vůbec žádnou hodnotu. Nejcennějším učitelem je má vlastní praxe, ať už na podložce, nebo učením a vy všichni, které potkávám na hodinách.

Děkuji vám za tu krásnou příležitost a těším se na vzájemné obohacování.