

# JÓGA NA FUERTEVENTUŘE – LISTOPAD 2021 s Radkou Holíkovou



**Cena 26 790 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

letenka Praha – Fuerteventura – Praha  
transfery letiště – hotel – letiště  
ubytování na 7 nocí  
all inclusive  
jógový program  
informační schůzka s českým delegátem  
pojištění CK proti úpadku

## CO VÁS ČEKÁ?

- jóga zájezd za skvělou cenu v luxusním čtyřhvězdičkovém hotelu s All inclusive a to včetně letenky v ceně pobytu!
- ubytování ve dvoulůžkových pokojích s možností přistýlky v resortu Occidental Jandía Playa, který je u dlouhé písčité pláže Jandía
- stravování formou All inclusive (zahrnuje snídaně, obědy, večeře, nápoje v ceně)
- transfer z letiště do hotelu a zpět na letiště po skončení pobytu
- jóga program s lektorkou Radkou Holíkovou
- cvičení jógy na terase hotelu
- rozsáhlé zahrady s bazény v hotelovém komplexu, kde můžete odpočívat a relaxovat
- dovolená s jógou a nádherná písčité pláž oceněna certifikátem Modrá vlajka
- Wi-Fi připojení v areálu hotelu ZDARMA

## PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Pobyt s jógou na Fuerteventuře je určen pro milovníky jógy i odpočinku. Hotel nabízí skvělé zázemí pro dovolenou s jógou. Odpočinek na pláži či u bazénu, protažení těla, vyčištění hlavy a čas jen pro sebe sama.

Pobyt je vhodný pro začátečníky i pokročilé, ženy i muže, ale i pro děti (jógový program je však vhodný pouze pro dospělé osoby).

## POPIS UBYTOVÁNÍ

Komplex se nachází v jižní části ostrova Fuerteventura, který je druhým největším ostrovem z Kanárských ostrovů. Nedaleko hotelu (cca 4 km) se nachází malá rybářská vesnička Morro Jable. Z letiště je to do hotelu cca 80 km. Personál vás přivítá ve vstupní hale s recepcí, která je hostům k dispozici 24 hodin denně. K hotelu náleží restaurace nabízející program All inclusive, a la carte restaurace a několik barů. Hotel nabízí denní i noční animační programy.

Hotel se nachází 300 metrů od překrásné písčité pláže Jandía a je od pláže oddělen komunikací. Pro vstup na pláž je možné použít podchod. Lehátka a slunečníky se poskytují za poplatek.

K dispozici je wellness a fitness.

FOTOGALERIE z předchozích pobytů [ZDE](#).





## VYBAVENÍ POKOJŮ

Yoga retreat probíhá v komfortně zařízených a klimatizovaných dvoulůžkových pokojích. Součástí každého z nich je vlastní sociální zařízení.

## **STRAVOVÁNÍ**

Program All inclusive zahrnuje snídani, obědy a večeře podávané formou bufetu. Během dne je dále připravené lehké občerstvení. V časovém rozmezí od 10 hod do 23 hod jsou rozlévané nealkoholické a místní alkoholické nápoje.

## **PLÁŽ**

Hotel se nachází u písčité pláže Playa de Jandía. Lehátka a slunečníky jsou na pláži k dispozici za poplatek.



## **JÓGA LEKCE**

Radka se zaměřuje na správné provádění pozic s ohledem na tělesnou individualitu a její motto zní „méně je mnohdy více“. Klade důraz na spojení dechu

a pohybu. Její lekce jsou doprovázené hudbou, která umocňuje radost, lehkost a patřičný prožitek při jógových ásanách.

V rámci ranních lekcí se můžete těšit na flow, hatha a gentle yogu.

Večerní lekce budou zaměřené na vinyasa a power yogu, při balanční józe procvičíte svou rovnováhu a vyzkoušíte si i partnerskou jógu.

*Za jóga lekce, jejich vedení, časové rozvržení během pobytu, styl a průběh lekcí je zodpovědný jóga instruktor během pobytu.*

*U zájezdů označených jako Jóga zájezd si Cestovní kancelář vyhrazuje právo změnit instruktora jógy v případech, kdy se z vážných důvodů instruktor jógy nemůže pobytu zúčastnit.*

**HODNOCENÍ CK**

Chcete si užít dovolenou u moře s jógou a programem all inclusive? Hotel je ideální volbou pro milovníky krásných nekonečných dlouhých písečných pláží. Nachází se kousíček od pláže a příjemnou procházkou podél moře od začátku střediska Morro Jable – Jandía, kde je nespočet obchodů, restaurací, barů, do centra letoviska vede krásná promenáda podél pobřeží oceánu. Krásná velká terasa na cvičení jógy v hotelu, doporučujeme i pro rodiny s dětmi.

## **TIP PRO VÁS:**

Na jógu u moře je možno se nahlásit i pouze v 1 osobě, doplníme vás na dvoulůžkový pokoj s další klientkou a nemusíte připlácet za jednolůžkový pokoj.

### **Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvářková**

[www.VillasResorts.cz](http://www.VillasResorts.cz)

tel. +420 702 047 307

email: [odvarkova@villasresorts.cz](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)



# Ceník

---

## **CENA: 26 790 Kč / osoba**

Cena v jednolůžkovém pokoji: 31 300 Kč / osoba / pobyt

Cena necvičící osoba: 25 990 Kč / osoba

Příplatek za výhled na moře: 2 000 Kč / osoba / pobyt

Cena dospělé osoby na přistýlce: 24 790 Kč / osoba / pobyt

**Cena zahrnuje:** zpáteční letenky Praha – Fuerteventura – Praha, transfery letiště – hotel – letiště, informační schůzka s českou delegátkou, 7 nocí ubytování, all inclusive, terasa na cvičení jógy, lekce jógy s jóga lektorkou v hotelu nebo na pláži (v příletový a odletový den jóga není), pojištění CK proti úpadku

**Cena nezahrnuje:** cestovní a storno pojištění v případě storna ze zdravotních důvodů – Union A30 Pandemic za 560 Kč / osoba / pobyt

Bližší informace o pojištění [ZDE](#)

Minimální počet účastníků: 13 dospělých osob

### **Cena děti:**

- do 2 let – zdarma letenka (bez nároku na sedadlo), transfer (bez nároku na sedadlo), i pobyt, hradí pouze 500 Kč ubytovací taxy na místě, **DŮLEŽITÉ:** nesmí přesáhnout věk 2 let v průběhu pobytu, poté už hradí letenku viz níže
- 1 dítě do 11 let včetně v doprovodu 2 dospělých osob na pokoji: Kč / pobyt

Max obsazenost pokoje: 2 osoby nebo 2 dospělé osoby + 1 dítě nebo 2 dospělé

osoby + 3. dospělá osoba na přistýlce

**Pro závaznou rezervaci se hradí celková částka pobytu.**

Check in: od 14:00

Check out: do 12:00

## **AKTUÁLNÍ OPATŘENÍ, COVID INFORMACE:**

**PŘED ODLETEM Z ČR NA KANÁRSKÉ OSTROVY od 9.8.2021 platí následující povinnosti:**

**vyplnit Zdravotní formulář** (tzv. FCS health control form)

Zdravotní formulář lze vyplnit elektronicky nebo v bezplatné aplikaci SPAIN TRAVEL HEALTH-SpTH (ke stažení pro iOS a Android), a to nejdříve 48 hod před odletem. Po vyplnění údajů Vám bude vygenerován QR kód, kterým se prokážete po příletu do destinace. V případě, že si chcete QR kód vygenerovat dříve než na letišti (doporučujeme), uveďte číslo sedačky 88L. Není nutné následně opravovat na konkrétní sedačku, kterou obdržíte při odbavení na letišti. Manuál k vyplnění povinného elektronického formuláře naleznete ZDE.

Poskytovatelé ubytování na Kanárských ostrovech však nadále u všech osob starších 11,9 let požadují na recepci předložení jednoho z následujících certifikátů:

### **certifikát o negativním výsledku antigenního nebo PCR testu**

Výsledek testu nesmí být starší než 72 hodin před datem a hodinou příletu na ostrov je nutné ho doložit digitálním certifikátem EU (TEST), případně lze použít i mezinárodní certifikát vystavený laboratoří. TIP: Pro naše klienty jsme otevřeli nové testovací centrum v těsné blízkosti letiště Václava Havla Praha v obchodním centru POP.

### **certifikát o prodělané nemoci**

Tuto skutečnost je nutné doložit digitálním certifikátem EU (RECOVERY) a musí být splněny tyto lhůty:

- od prvního pozitivního výsledku RT-PCR testu uplynulo alespoň 11 dní
- od prvního pozitivního výsledku RT-PCR testu neuplynulo více než 180 dní

## **certifikát o očkování**

Tuto skutečnost je nutné doložit digitálním certifikátem EU (VACCINATION) a musí splněny tyto lhůty:

- a) od první dávky očkování před příletem na ostrov uplynulo alespoň 15 dní, ale ne více než 4 měsíce
- b) od dokončeného kompletního očkování před příletem na ostrov uplynulo alespoň

Doporučujeme disponovat certifikátem v tištěné podobě – hotelová recepce požaduje k evidenci.

## **PODMÍNKY PRO NÁVRAT Z KANÁRSKÝCH OSTROVŮ ZPĚT DO ČR**

**NOVINKA:** Česká republika je nově napojena na centrální evidenci EU a začala vystavovat jednotné digitální certifikáty (EU Digital Covid Certificate). Více info [ZDE](#).

**Na základě aktuálně platného Ochranného opatření MZČR při návratu z Kanárských ostrovů do ČR aktuálně platí následující povinnosti:**

**PŘED ODLETEM Z OSTROVŮ:**

vyplnit **Příjezdový formulář [ZDE](#)**

**PO PŘÍLETU DO ČR:**

**podstoupit antigenní nebo PCR test**

Test je třeba podstoupit nejpozději do 5 dní po příletu. TIP: Pro naše klienty jsme otevřeli [nové testovací centrum](#) v těsné blízkosti letiště Václava Havla Praha v obchodním centru POP.

**VÝJIMKY:**

**pro děti do 5,9 let:**

Vyplnit příjezdový formulář – NEMUSÍ  
Podstoupit testy po příletu do ČR – NEMUSÍ

**pro ty, kdo nemoc prodělali** (pouze za předpokladu, že cestující tuto skutečnost ovdokládá digitálním certifikátem EU ([RECOVERY](#)), a že od prvního pozitivního výsledku RT-PCR uplynulo alespoň 11 dní, ale ne však více než 180 dní):

Vyplnit příjezdový formulář – MUSÍ  
Podstoupit testy po příletu do ČR – NEMUSÍ

**pro ty, kdo mají dokončené očkování** (pouze za předpokladu, že cestující tuto skutečnost ovdokládá digitálním certifikátem EU ([VACCINATION](#)), a že od poslední dávky uplynulo alespoň 14 dní):

Vyplnit příjezdový formulář – MUSÍ  
Podstoupit testy po příletu do ČR – NEMUSÍ



Informace prosím vždy sledujte i na portálu mzv.cz:

[https://www.mzv.cz/jnp/cz/cestujeme/aktualni\\_doporuceni\\_a\\_varovani/podminky\\_navra](https://www.mzv.cz/jnp/cz/cestujeme/aktualni_doporuceni_a_varovani/podminky_navra)

**Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvárková**

[www.VillasResorts.cz](http://www.VillasResorts.cz)

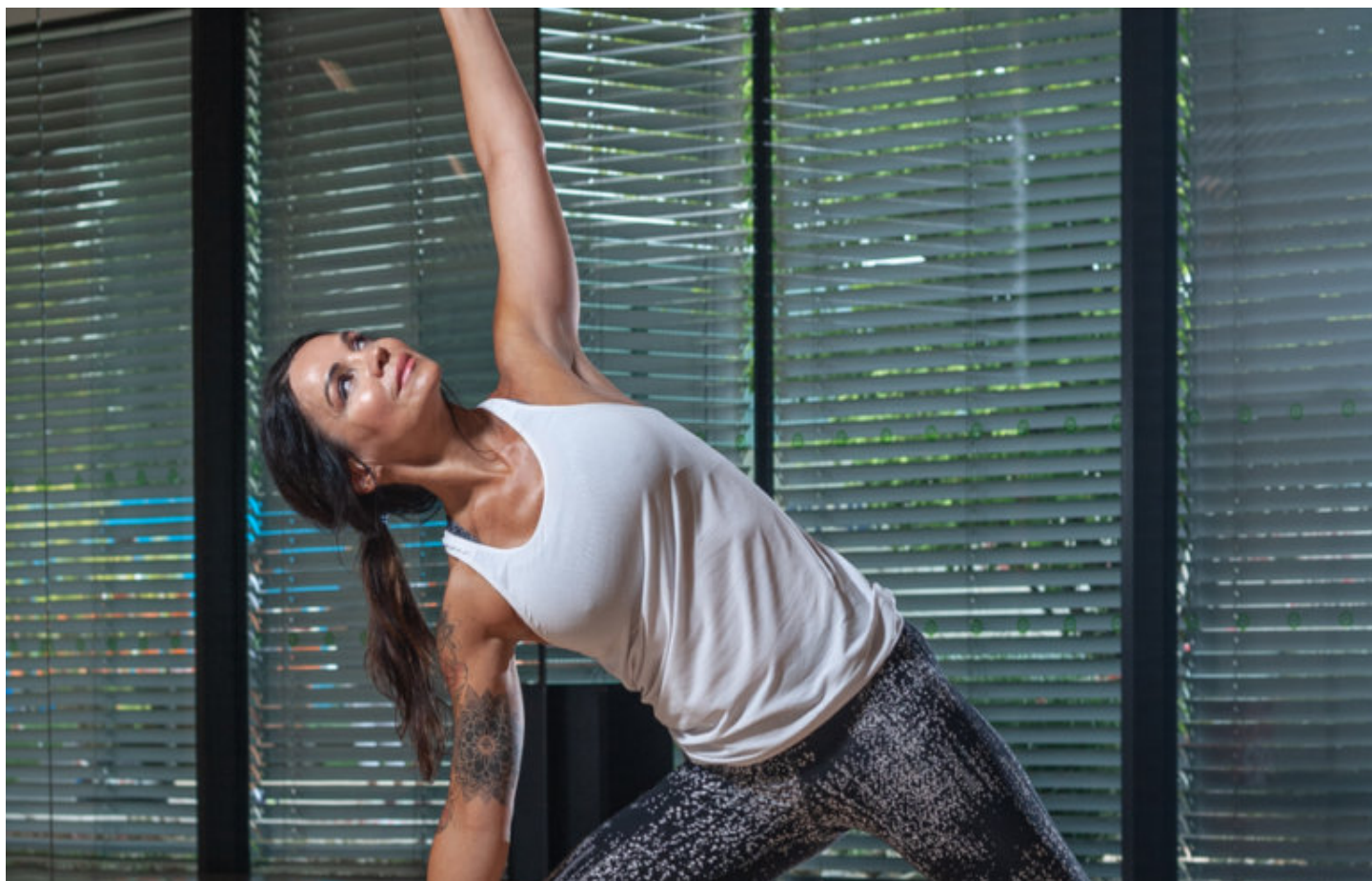
tel. [+420 702 047 307](tel:+420702047307)

email: [odvarkova@villasresorts.cz](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)

# Jóga

---

## O LEKTORCE JÓGY: Radka Holíková



Radka Holíková se seznámila s jógou v roce 1995. Okamžitě se stala nedílnou součástí jejího života, do kterého postupně vnesla nový pohled na svět, nové přátele, pokoru i sebevědomí. Certifikovanou lektorkou je od roku 2007. Hlavní působiště má v Centru sportu a zdraví Omega v Olomouci. Lekce vede v dynamickém (vinyasa yoga) i jemnějším (flow yoga) stylu. Cvičí také létající jógu (aero yoga) a vytvořila projekt „jóga pro muže“. V letním období se věnuje cvičení na paddleboardech (paddle yoga). Organizuje festival jógy pod názvem YOGA ALIVE OLOMOUC

Zaměřuje se na správné provádění pozic s ohledem na tělesnou individualitu a její motto zní „méně je mnohdy více“. Klade důraz na spojení dechu a pohybu. Její lekce jsou doprovázené hudbou, která umocňuje radost, lehkost a patřičný prožitek

při jógových ásanách.



- ČSAE FISAF – Instruktor aerobiku a fitnes – základní stupeň
- BMSA – Power jóga BASIC
- BMSA – Body and Mind
- BMSA – Vinyasa Flow Yoga
- BMSA – Body Stability Workout
- Česká akademie jógy – Cvičitel jógy III. třídy
- ČSAE FISAF – OM YOGA STUDIO – hatha jóga II. třídy
- ČSAE FISAF – průnik styly jógy
- ARSHA YOGA, ČAJ – Acharya Harilalji – intenzivní seminář jógové terapie
- ČSAE FISAF – JÓGA PRO TĚHOTNÉ systémem A. Smékalové
- YOGA SURYA – Ajay Bobade – týdenní seminář hatha jógy
- UMĚNÍ JÓGOVÉHO DOTYKU A ASISTENCE (ADJUSTMENT)
- V ÁSANÁCH
- AERO YOGA – seminář Praha
- AERO YOGA FLY Training soustředění
- REIKI 1. a 2. stupeň
- REIKI Karuna Ki 1.stupeň
- YOGA THAI MASSAGE – Surya Thai Massage School
- PRANA VASHYA YOGA – Kateřina Nováková Průhonice

<https://radkajanakova.cz/>

Radka Holíková (Janáková)

602747948