

# JÓGA NA FUERTEVENTUŘE – ZÁŘÍ 2022 s Danou Beierovou



**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

**Opět se vracíme na tento jedinečný kanárský ostrov, kde nás čekají nekonečné písčité pláže, slunce a skvělé jídlo. Na podzim se zklidní i vítr a tolik nefouká, moře bude krásně vyhřáté po dlouhém létě.**

**Pojed'te s námi okusit Fuerteventuru ve spojení s jógou.**

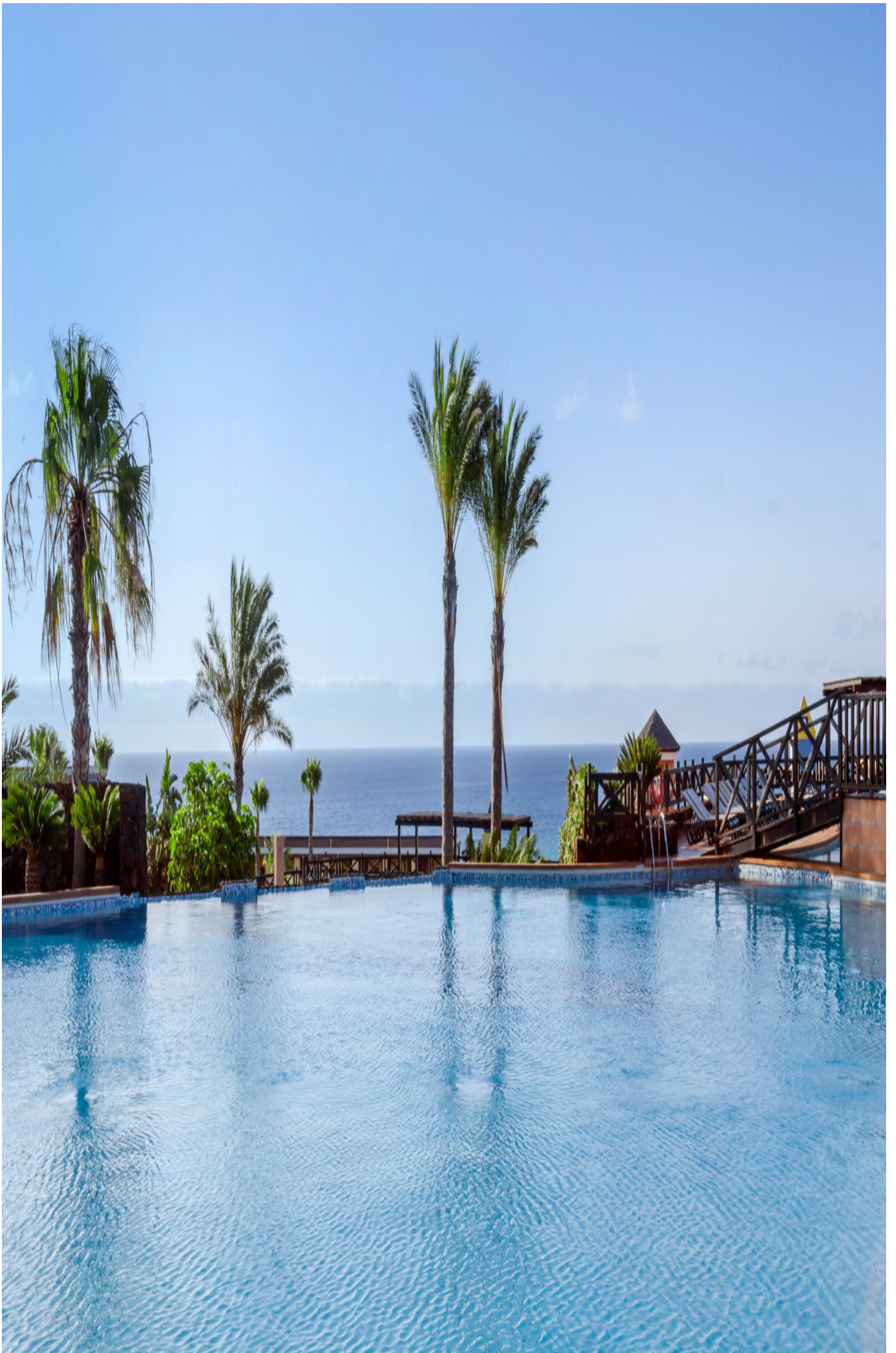
**Jógu ve stylu vinyasa flow budeme praktikovat každé ráno před snídaní. Každá lekce bude tematicky zaměřená tak, aby naše praxe byla ucelená jak po fyzické, tak i duševní stránce. Lekce budou navíc provoněny esenciálními olejíčky, které Dana ráda ve svých lekcích používá. Během dne pak budeme užívat aktivity, které tento ostrov a hotel nabízí – koupání v oceánu, relax u bazénu, procházky do blízkého městečka, výlety po ostrově (organizované či individuální).**

**Tento pobyt je vhodný nejen pro ty, kdo cvičí jógu, ale vezměte s sebou partnera, celou rodinu nebo kamarádku, kteří nepraktikují. Budete mít prostor se jim věnovat a užít si společný čas s nimi. A pokud cestujete sólo, přidejte se také! Cena za single pokoj je velmi příznivá, případně Vás cestovka propojí s jinou samocestovatelkou do společného pokoje.**



## 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 Danou Beierovou
- 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).

Pro děti i necvičící osoby nabízíme zvýhodněnou cenu.



## JÓGA LEKCE

Jógový program – Kanárské ostrovy

Tento týden budeme společně užívat moře, slunce, odpočinek a jógovou praxi. Čeká nás 7 lekcí, každá v délce 60 minut. Lekce budou probíhat před

snídaní, abychom se společně po ránu naladili, rozproudili energii a začali jógou nový den. Přesný čas bude upřesněn na místě podle místní situace. Budeme praktikovat ve stylu vinyasa flow jógy, což je dynamičtější plynulý styl, ale úroveň lekcí bude přizpůsobena všem praktikujícím. Každá lekce bude mít záměr – téma, ásanovou praxi, pranajámu i meditaci.

## **Jóga program: každé ráno 8:00 – 9:00**

Pondělí: Otevření a uvolnění – protáhneme se po cestě a povolíme napětí předchozích dní

Úterý: Praxe vedená dechem – naučíme se dýchat ujjayi dech a nechat se jím vést v ásanách

Středa: Pevný základ – posílíme střed těla, který se zdrojem stability pro celé tělo

Čtvrtek: Otevřené srdce – záklony jsou cestou k otevření našeho srdce pro radost a lásku

Pátek: Pustíme staré strachy – přes praxi zaměřenou na mobilitu kyčlí uvolníme stará sevření

Sobota: Hledání rovnováhy – rovnovážné pozice nám pomohou znovu najít svou vyrovnanost

Neděle: Cesta zpět – klidná a kompletní praxe před cestou domů

S sebou si nezapomeňte vzít protiskluzovou jóga podložku. Pokud rádi používáte během praxe deku, blok či popruh, přibalte je také.

Změny v programu vyhrazeny dle aktuální situace během pobytu.



Praktikujete již delší dobu a máte pocit, že stagnujete? Máte nějaký konkrétní zdravotní problém, který by se dal řešit jógou? Chcete si v rámci dovolené dopřát jógu navíc? Dana je zkušená lektorka, která se věnuje studentům všem úrovním, a zároveň má praxi s jógovou terapií. V rámci pobytu si s ní můžete sjednat privátní lekci v ceně 900,- / 60minut.



## 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.



## HODNOCENÍ CK

Chcete si užít dovolenou u moře s jógou a programem all inclusive? Hotel je ideální volbou pro milovníky krásných nekonečných dlouhých písčinych 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.

*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.*

### 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)

# Ceník

---

## **CENA: 26.790 Kč / osoba**

**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 za osobu v jednolůžkovém pokoji: +3 800 Kč

Příplatek za výhled na moře: + 1 600 Kč / osoba / pobyt

Cena osoba na přistýlce: – 2 000 Kč / osoba / pobyt

1. dítě do 11,99 let v doprovodu 2 dospělých osob cena: 12 990 Kč / pobyt

Cena pro necvičící osobu: 25 990 Kč / osoba / pobyt

**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: 14 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

Max obsazenost pokoje: 2 osoby nebo 2 dospělé osoby + 1 dítě nebo 2 dospělé osoby + 3. dospělá osoba na přistýlce

Záloha nyní: 10.000 Kč / osoba

Zaplacená záloha je nevratná. V případě, že se osoba nemůže zakoupeného zájezdu zúčastnit, může si za sebe najít náhradníka, na kterého bude pobyt převeden.

Doplatek: 2 měsíce před odjezdem (do 25. 7. 2022), poté se pro rezervaci hradí celková částka pobytu.

Check in: od 14:00

Check out: do 12:00

**Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvárková**

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

tel. +420 702 047 307

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



# Jóga

---

O LEKTORCE JÓGY: DANA BEIEROVÁ



## **Dana Beierová – lektorka vinyasa flow a slow flow jógy.**

Dana se józe věnuje přes 17 let. Ve svých lekcích propojuje dynamickou vinyasu s prvky terapie, soustředí se na sladění dechu s pohybem, nalézání vnitřního klidu a ukotvení se v přítomném okamžiku. Lekce mohou být silné i jemné, fyzicky náročné i odpočinkové, podle potřeby a záměru praktikujících. Jsou určené pro všechny – ať dlouhodobě praktikující, tak úplné začátečníky. Díky svým bohatým zkušenostem vás provede lekcí s lehkostí a přiměřeností. Jejím záměrem je pomoci svým studentům v sobě objevit vnitřní sílu a nadhled. Najít sám sebe.

Dana vystudovala učitelský kurz v USA pod vedením mezinárodně uznávaného učitele Maxe Stroma, který je dodnes pro ni velkou inspirací na podložce i v každodenním životě. Později studovala 300hodinový Svastha Yoga Therapy Program s Ganeshem Mohanem. Lektorování se věnuje více jak 10 let a od roku 2013 vede Jóga studio Poděbrady.



**Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvárková**

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

tel. +420 702 047 307

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