

# JÓGA NA KARPATOSU – ČERVENEC 2021 s Annou Ribanskou



**cena 21.590 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

letenky Praha – Karpathos – Praha  
ubytování ve dvoulůžkových pokojích  
snídaně  
jógový program  
transfery letiště – hotel – letiště  
služby delegáta  
pojištění CK proti úpadku

**Pojedte s námi na řecký ostrov, kde se zastavil čas.**

**Karpathos – často opomíjený bratr Kréty, Rhodosu či Korfu.**

**Hornatý a větrný s plážemi divokými, často podobnými Karibiku.**

## **CO VÁS ČEKÁ?**

- jóga pobyt za skvělou cenu v komfortním 3\* hotelu s výhledem na moře
- hotel se nachází v letovisku Amooopi, které je proslulé svými plážemi s průzračným mořem
- ubytování ve dvoulůžkových pokojích
- stravování formou snídaně v ceně, v okolí se nachází menší obchůdky a taverny, kde se můžete občerstvit přes obědy či večere
- transfer z letiště do hotelu a zpět
- jóga program
- cvičení jógy na ploše na cvičení s výhledem na moře
- dovolená s jógou v krásné přírodě ostrova Karpathos

## **PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?**

Pobyt s jógou na ostrově Karpathos je určen pro milovníky jógy a krásné přírody. Hotel nabízí příjemné zázemí pro dovolenou s jógou.

Pobyt je vhodný pro začátečníky i pokročilé, pro dospělé osoby – ženy i muže.

## **JÓGA LEKCE**



Jógový program – Body & Mind 1 – 2 x denně. Lekce budou pestře složeny z vinjásových sekvencí, jinových pozic, pranajámy, meditace a dalších prostředků, které ukotví a nabijí naše tělo i duši. Přesný program se bude odvíjet podle potřeb přihlášených účastníků, lekce budou jak dynamičtějšího charakteru, tak i restorativního. Na své si přijde ten, kdo by rád svou jógovou praxi prohloubil i ten, kdo pobyt pojme jako relaxační.



## POPIS UBYTOVÁNÍ

Tento příjemný hotel je situován na kouzelném místě a pyšní se překrásným výhledem na moře. Nachází se v letovisku Amoopi proslulým svými plážemi s průzračným mořem. V dostupnosti od hotelu jsou taverny a menší obchůdky. Hotel doporučujeme skupinám se cvičením a klientům milujícím přírodu a poznávání krásného ostrova. Vzdálenost od letiště je zhruba 13 kilometrů.

Vybavení hotelu: Recepce se vstupní halou, vnitřní bar s TV se satelitním příjmem,

vnitřní restaurace, kde se podávají snídaně, s venkovní terasou s překrásným výhledem na moře. WiFi v prostoru recepcce ZDARMA. Krásná zahrada s mnoha květinami, keři a stromy typickými pro tuto oblast. Za zábavou a nákupy doporučujeme dojet do hlavního města. Trezor na recepci za poplatek 10 EURO / týden. Zastávka autobusu je cca 150 metrů od hotelu.

## **VYBAVENÍ POKOJŮ**

Hotel se skládá ze tří budov, jejichž celková kapacita čítá 50 pokojů – pokoje jsou dvoulůžkové. Všechny pokoje jsou útulně zařízeny, s vlastní koupelnou se sprchovým koutem, WC, fénem, telefonem, rádiem, ledničkou, balkónem nebo terasou. Klimatizace je za poplatek.

## **STRAVOVÁNÍ**

V ceně pobytu je kontinentální snídaně formou bufetu. Další stravování je možné zajistit v okolních tavernách.

## **PLÁŽ**

Písčito-oblázková pláž je cca 50 metrů od hotelu. Pozvolným vstupem do moře se ocitnete uprostřed křišťálové vody, vhodné i ke šnorchlování. Další písčné pláže jsou vzdálené zhruba cca 200 metrů. Slunečníky a lehátka za poplatek.

## **TIP PRO VÁS:**

Na tento pobyt u moře s jógou je možno se nahlásit i pouze v 1 osobě, doplníme vás na dvoulůžkový pokoj s další klientkou či klientem 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

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

# Ceník

---

## **CENA: 21.590 Kč / osoba**

**Cena zahrnuje:** leteckou dopravu Praha –Karpachos – Praha, letištní, bezpečnostní taxu, palivový příplatek, transfer z letiště na místo ubytování a zpět, služby delegáta, ubytování, snídaní, jógový program, pojištění CK proti úpadku

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

Informace o pojištění [ZDE](#)

**Minimální počet účastníků: 11 klientů**

**Záloha nyní: 7.000 Kč / osoba**

**Doplatek:** 1 měsíc před odjezdem (do 16. 5. 2021), poté se pro rezervaci hradí celková částka pobytu.

\*pobyt je pořádán ve spolupráci s CK Afrodita

**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)

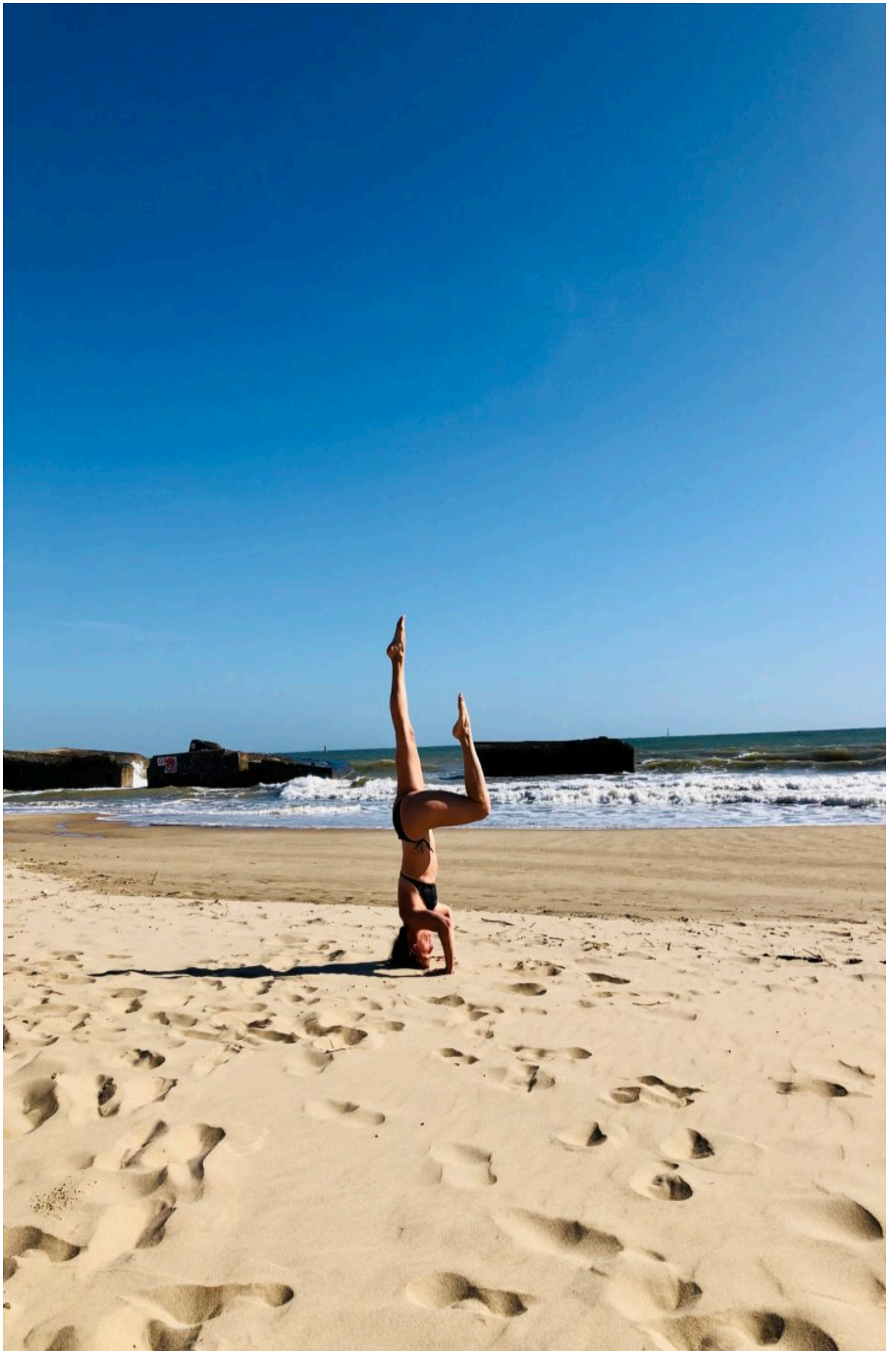
# Jóga

---

O LEKTORCE JÓGY:

**Anna Ribanská**





S jógou se setkala, když jí bylo přibližně 14 let. Od té doby jóga byla více či méně součástí jejího života. Zpočátku jí zajímala jógová filozofie, meditace a relaxační techniky, odpovědi na své otázky hledala nejen v pramenech jógy, ale také v buddhismu a zen buddhismu. Pravidelnou ásanovou praxí dynamičtějšího typu pak postupem času začala dohánět hodiny a hodiny pohybu, tance a akrobacie, na které byla zvyklá.

„Osvědčilo se mi vyvažovat dynamické vinjása-jógové praxe jin a restorativní jógou, kdy cítím, že tělo i mysl pak je v balanci. V dnešním zrychleném světě, plném zvukového i světelného smogu, je určitý způsob zastavení či zpomalení mysli, ať už v pohybu či v relaxaci, pro zdraví těla i duše naprosto zásadní,” popisuje lektorka. „Mé vinjásové lekce bývají někdy více, někdy méně dynamické, ve kterých velmi často reaguji na aktuální potřeby dané skupiny i jednotlivců. Učím, co sama praktikuji, a proto jsou mé lekce ovlivněny Jivamukti jógou a metodou Budokon. Věnuji se aktivně také hudbě, a proto se můžete těšit i na velmi vypečené playlisty během lekcí.”

V současnosti učí v Praze pravidelně v Jógovně (pondělí od 16,30; úterý & čtvrtek od 8,05; středa od 16,30) ve studiu Yoga & Art na Břevnově (středa od 12,00) a ve studiu Mija Jóga (úterý od 18,10 a od 19,20).

Anna také stojí za novými jógovými podcasty **OM podcast**:

[https://www.instagram.com/om\\_podcast](https://www.instagram.com/om_podcast)

<https://linktr.ee/OMpodcastcz>

Pro Český rozhlas stanici Vltava během karantény připravila a nahrála pět dílů jógových podcastů. K poslechu zde:

<https://vltava.rozhlas.cz/kdyz-nemuzete-ven-jdete-dovnitri-joga-na-vlnach-vltavy-818766>

Na webu Moje jóga je ke shlédnutí první díl Jin jógové sekvence na posílení imunitního systému:

<http://www.moje-joga.cz/jogovna/anna-ribanska/jin-joga-na-posileni-imunity.html>

## **DOSAŽENÉ JÓGOVÉ VZDĚLÁNÍ:**

200 hodin hatha jógy (certifikováno MŠMT & RYT)

50 hodin jin jógy (RYT) s Angelou Jervis Read

75 hodin Jivamukti s Anjou Kuehnel / Spiritual Warrior

## **Kontaktní údaje:**

**Anna Ribanská**

<https://www.instagram.com/annahatha.yoga/>





