

JÓGA NA SRÍ LANCE – BŘEZEN 2020 s Ivou Ceradskou



cena již od 19.690 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

9 nocí ubytování se snídaní
cvičení jógy
pojištění CK proti úpadku

CO VÁS ČEKÁ?

- dovolená spojená s jógou, cestováním a poznáváním
- ubytování ve vile u oceánu s bazénem
- denní praxe jógy
- odpočinek na okolních plážích
- výlety po Srí Lance
- skvělá domácí kuchyně s možností stravovat se také v množství okolních restaurací
- dovolená v exotice, kde se díky pohostinnosti místních budete cítit jako doma
- pobyt je vhodný pro milovníky jógy bez rozdílu v pokročilosti
- na pobyt se můžete hlásit také v jedné osobě, pokud nemáte s kým letět – rozhodně nebudete jediní!
- v neposlední řadě Vás čekají nezapomenutelné chvíle, ze kterých budete doufat čerpat ještě dlouhou dobu po návratu domů

VILA U MOŘE S BAZÉNEM A TERASOU NA CVIČENÍ JÓGY

Krásná vila se nachází v zahradě s tropickou zelení a to přímo u břehu zátoky Indického oceánu. Oblast je velmi klidná, považována za oázu klidu. Z objektu je nezaměnitelný výhled na oceán, nejkrásnější je zde především západ slunce. V dálce je možné spatřit starou holandskou pevnost s majákem historického města Galle.

Vila nabízí k ubytování 6 dvoulůžkových klimatizovaných pokojů a vedlejší vilu, která nabízí 3 dvoulůžkové klimatizované pokoje plus zahradní bungalov (3 x dvoulůžkový pokoj). Oba objekty jsou spojeny 14×8 m dlouhým bazénem s nočním osvětlením a krytou terasou. cca 5 minut od ubytování se nachází jedna z nejkrásnějších pláží na Srí Lance – pláž Unawatuna Beach. Pokoje v rezidenci jsou vybaveny klimatizací, koupelnou s WC a je zde možnost přistýlek. Objekt nabízí dvě terasy stvořené pro cvičení jógy – východní a západní a obývací pokoj s barem, Wi-Fi ve společných prostorách.

V ceně ubytování je snídaně (vajíčka, chléb, máslo, džem, ovoce, jogurt, müsli, káva, čaj). Během pobytu bude probíhat cvičení jógy 2x denně pod vedením Ivy Ceradské. Na místě možnost zajištění veškerých výletů po Srí Lance.

Pláž Unawatuna Beach, která je vzdálená 5 minut od rezidence patří k nejkrásnějším na Srí Lance. Pláž nabízí nádherné koupání, možnost šnorchlování, potápění, rybaření a projížďky a výlety na lodkách. Přímo na pláži se nachází bezpočet restaurací a barů s výbornou kuchyní.

Check in ve vile od 14 hod

Check out v den odjezdu do 12 hodin

Blízké okolí

Vila se nachází v jižní části Srí Lanky ve středisku Unawatuna, nedaleko historického města Galle. Unawatuna je vesnička na pobřeží s písčným zálivem a korálovými útesy. Můžete zde nakoupit místní řemeslné výrobky (dřevěné masky, šperky, kožené tašky), ale také čaje, koření či pohlednice. Hlavní město Colombo je od vily vzdáleno 120km a letiště 150km. Rádi Vám zajistíme transfery z letiště do vily a zpět (za příplatek), jakožto také řadu poznávacích výletů přímo od objektu.

O lekcích jógy s Ivou Ceradskou:

JÓGA

V průběhu našeho pobytu nás čeká lekce jógy v různém pojetí, na rozličných místech, podle našich momentálních potřeb a nálad. Jógu budeme praktikovat na venkovní terase, na pláži, při ranním slunci i jeho západu, kdy vše kolem bude rozehráté a prostoupené slunečními paprsky, v blízkosti šumícího oceánu.

Ranní lekce nás příjemně naladí. Pranajámou a postupným rozprouděním energie přes pozice a vinyasu, pozdravy slunci a relaxaci vstoupíme do sebe sama i do nového dne.

Večerní lekce nás naopak postupně zklidní, zharmonizují. Budeme se věnovat

pozicím a jejich nastavením, prodýchávání a jemnému propojování dechu a pozic vinyasa flow jógy. Postupně navedeme naši pozornost dovnitř k vlastnímu já, k pozorování a vnímání, všímavosti, k prožívání přítomného okamžiku. TADY a TEĎ.

Všechny lekce budou svojí obtížností přizpůsobeny složení skupiny tak, aby si každý našel a odnesl to, co očekává. Samozřejmostí je individuální přístup, případně konzultace s lektorkou.

Těším se na Vás. Iva

V případě zájmu Vám zajistíme zpáteční letenky na Srí Lanku dle aktuálních cen leteckých společností (cena zpáteční letenky cca 18-20 tis. / osoba)

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

Minimální počet platících klientů: 14 osob

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

**FOTOGRAFIE Z PŘEDCHOZÍHO YOGA RETREATU V TOMTO RESORTU
NALEZNETE ZDE:**

<https://villasresorts.cz/galerie/jogasrilanka/>

**BLOG Z PŘEDCHOZÍHO YOGA RETREATU V TOMTO RESORTU
NALEZNETE ZDE:**

<https://villasresorts.cz/blog/joga-pobyt-na-sri-lance-listopad-s-vendulou-cernou/>

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENÍK A ROZLOŽENÍ POKOJŮ – JÓGA ZÁJEZD

HLAVNÍ VILA – kapacita 12 osob

Dvoulůžkový pokoj s výhledem na moře (možnost 1-2 přistýlek) – 24 690 Kč / os. / 9 nocí **OBSAZENO**

Dvoulůžkový pokoj s výhledem na moře (možnost 1-2 přistýlek) – 24 690 Kč / os. / 9 nocí **OBSAZENO 1 os. + 1 OS. VOLNO**

Dvoulůžkový pokoj výhled na bazén – 22 690 Kč / os. / 9 nocí **1 os. OBSAZENO + 1 OS. VOLNO**

Dvoulůžkový pokoj výhled do zahrady – 21 690 Kč / os. / 9 nocí

Dvoulůžkový pokoj (možnost přistýlky)– 19 690 Kč / os. / 9 nocí **OBSAZENO 3 OS.**

Dvoulůžkový pokoj výhled do zahrady (menší tmavší pokoj) – 19 690 Kč / os. / 9 nocí

VEDLEJŠÍ VILA – kapacita 6 osob (obsazujeme až po naplnění hlavní vily)

Dvoulůžkový pokoj výhled na moře – 23 690 Kč / os. / 10 nocí (možnost 1-2 přistýlek)

Dvoulůžkový pokoj výhled na moře – 23 690 Kč / os. / 10 nocí

ZAHRADNÍ BUNGALOV (obsazujeme až po naplnění hlavní a vedlejší vily)

- bungalov disponuje vlastním obývacím pokojem a plně vybavenou kuchyní

Dvoulůžkový pokoj s venkovní koupelnou – 22 290 Kč / os. / 10 nocí

Dvoulůžkový pokoj s venkovní koupelnou – 22 290 Kč / os. / 10 nocí

Dvoulůžkový pokoj – 22 290 Kč / os. / 10 nocí

Cena zahrnuje: 9 nocí ubytování ve vybraném typu pokoje, snídaně (vajíčka, chléb, máslo, džem, ovoce, jogurt, müsli, káva, čaj), lekce jógy s instruktorkou

Možnost zajištění přistýlky za 10.990 Kč / 9 nocí do vybraných typů pokojů (celkem max. 6 přistýlek i pro dospělé osoby)

Děti do 5 let zdarma (včetně snídaně)

Check in ve vile od 14 hod

Check out v den odjezdu do 12 hodin

Za příplatek:

- zajištění transferů letiště – ubytování – letiště – 400 Kč / os. / 1 cesta. – stejný let jako celá skupina (v případě jiného letu, cena transferu na vyžádání)
- cestovní a storno pojištění v balíčku od Union – A60 za 840 Kč / os. / pobyt

Víza – 1000 Kč předem zajištění v CK nebo 40 USD na místě.

V případě zájmu Vám zajistíme zpáteční letenky na Srí Lanku dle aktuálních cen

leteckých společností.

Cestovní pas na Srí Lanku musí být platný ještě min. 6 měsíců po návratu do ČR.

Platby:

Pro závaznou rezervaci se platí nyní záloha 5.000 Kč / osoba

Doplatek jóga pobytu 3 měsíce před odjezdem.

Letenky si klienti mohou řešit po vlastní ose nebo přes naši cestovní kancelář, jak budou vypsány aktuální ceny letenek a naplněn minimální počet účastníků (nákup letenek cca říjen/listopad 2018), letenky se platí ihned celá částka za vystavení letenky.

Minimální počet platících klientů: 14 osob

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: IVA CERADSKÁ



Jógu jsem poprvé potkala v roce 2004 a od té doby mne provází životem. Zpočátku formou protahování, kompenzací dynamických aktivit a sportů a jak čas šel, stala se mi životní cestou.

Na té nacházím mnoho nového, skvělého, raduji se z maličkostí a přijímám a užívám vše, co mě potká. Mám dvě skvělé děti, milovaného a milujícího manžela a psaJ.

Ve svém jógovém studiu nabízím lekce skupinové i individuální, pro děti i dospělé. Praktikuji a lektoruji power yoga, vinyasa yoga , zdravá záda a ke zklidnění a ztišení jógu jinovou.

Ve svém volném čase se toulám přírodou, relaxuji s rodinou, piju čaj i kávu, čtu odborné knihy i romány, dokážu si najít i chvilku s časopisem a jen tak listovat.

V příletový a odletový den pobytu jóga není.

Mgr. Iva Ceradská

605 724 977

IvaSrokova@seznam.cz

<http://ic-yoga.cz>

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz





