

# JÓGA NA TENERIFE – ŘÍJEN 2019 s Šárkou Majdovou



**cena 22.500 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

letenky Praha – Tenerife – Praha  
transfery letiště – hotel – letiště  
7 nocí ubytování  
polopenze  
pojištění CK proti úpadku

Poleťte s námi za jógou k moři! Dovolená s jógou pro celou rodinu. Odpočinek na pláži, ranní a večerní lekce, možnost All inclusive a letenka v ceně!

## CO VÁS ČEKÁ?

- ● jóga pobyt za skvělou cenu v luxusním čtyřhvězdičkovém hotelu s polopenzí nebo All inclusive a to včetně letenky!
- ubytování ve dvoulůžkových pokojích v Gran hotel Turquesa Playa
- stravování formou polopenze – v ceně (snídaně a večeře) nebo za příplatek All inclusive (snídaně, obědy, večeře, nápoje v ceně)
- transfer z letiště do hotelu a zpět
- jóga program
- cvičení jógy v parku nebo na pláži
- rozsáhlé zahrady s bazény v hotelovém komplexu, kde můžete odpočívat a relaxovat
- dovolená s jógou a nádherná písčitá pláž Playa Jardin přímo pod hotelem
- informační schůzka s českou delegátkou

## PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Pobyt s jógou na Tenerife je určen pro každého, kdo by svou dovolenou u moře rád spojil s jógou a zároveň si užil pohodlí a komplexních služeb – vše pro vás zařídíme! Hotel nabízí luxusní a komfortní zázemí, kde si odpočinete od všedních starostí. Při lekcích jógy budete pečovat o své tělo i duši a novou energii můžete načerpat na krásné pláži nebo v zahradě a u bazénů.

Pobyt je vhodný pro začátečníky i pokročilé, ženy, muže různých věkových kategorií.

## POPIS UBYTOVÁNÍ

Hotel se nachází v severní části ostrova, ve vzdálenosti cca 25 km od letiště „Los Rodeos“ a 40 km od hlavního města Santa Cruz de Tenerife. Jižní letiště „Reina Sofia“ je vzdáleno 100 km. Nejbližší nákupní možnosti a restaurace mají hosté v bezprostřední vzdálenosti od hotelu. Centrum letoviska s mnoha restauracemi,

kavárnami, obchody a bary je v dosahu 1 km od hotelu. Tmavá vulkanická pláž Playa Jardín, která je nejznámější pláží letoviska, je vzdálená pouhých 150 m od hotelu.

## **VYBAVENÍ POKOJŮ**

V pokojích pro yoga retreat se nachází klimatizace, ventilátor, obývací část, kuchyň a koupelna. Většina pokojů má balkón s krásným výhledem. V pokojích je rozkládací pohovka. Je možné rezervovat oddělené ložnice. Také je zde k dispozici trezor a minibar. K základnímu vybavení patří připojení k internetu, telefon, televize a WiFi (za poplatek). V koupelnách je sprchový kout, vysoušeč vlasů.

## **STRAVOVÁNÍ**

Pro jóga pobyt nabízíme polopenzi, která zahrnuje snídani a večeře podávané formou bufetu. Po předchozí rezervaci mají hosté možnost povečeřet i v jedné z restaurací a la carte. Za příplatek (3 tisíce Kč / osoba / pobyt) je možné objednat program all inclusive, který zahrnuje plnou penzi formou švédských stolů v hotelové restauraci, lehké občerstvení během dne, odpolední kávu, čaj, zákusky a zmrzlinu pro děti, půlnoční občerstvení a nealkoholické a alkoholické nápoje místní výroby během dne.

## **PLÁŽ**

Pláž s tmavým pískem Playa Jardín se rozkládá ve vzdálenosti pouhých 150 m od hotelu. Lehátka a slunečníky se poskytují za poplatek (lehátka cca 3 EUR, slunečníky cca 2,5 EUR). Nachází se zde pouze veřejné pláže, tj. můžete jich v průběhu pobytu navštívit více.

## **JÓGA LEKCE**

Jóga lekce budou probíhat 2 x denně (ráno a večer), informace o jóga lektorce viz

záložka JÓGA.

V den příletu, odletu jóga není.

Program jóga pobytu:

## **ČAKRA YOGA PROGRAM:**

**Nabízíme speciální program směřující k harmonizaci energetického potenciálu v rámci čakra jógy. Čakry jsou významná energetická centra v našem těle, které slouží jako převodníky životní energie „prány“ dovnitř a ven z organismu a ve kterých se prána soustřeďuje a ovlivňuje naše tělo a mysl v řadě aspektů. Pokusíme se napojit na proud vitální a tvořivé energie, která dřímá v každém z nás.**

Náš program je určen k harmonizaci a způchodnění čaker, energetických center v našem těle, kterými proudí nehmotná energie prána v kontextu čakra jógy: 7 dní = 7 čaker. Budeme postupovat od materiální podstaty muladhára čakry až k duchovnu sahasráry s cílem propojit naše tělesno s emocionálním a energetickým základem a napojit se vlastní energií.

Každá čakra má své specifické umístění a funkci a díky tomu zásobuje pránou konkrétní oblast našeho těla. Skrze čakry jsou ovlivňovány naše reakce, způsoby chování, komunikace, naše pocity i emoce. Čakry mohou být otevřené či zavřené, nadměrné či nedostatečné, nebo něco mezi tím. Jakákoliv jejich disharmonie se projevuje uvnitř těla, myslí i navenek v našem každodenním životě. Jednotlivé čakry můžeme harmonizovat pomocí ásan, průpravných cviků, práce s dechem, zvukem, vibracemi, barvami, léčivou silou přírodních kamenů, aromaterapií, ale především uvědomováním a procítěním jejich vlivu sami v sobě. Na každé z lekcí

čakra jógy se po krátkém teoretickém úvodu zaměříme na různě dynamické i klidové ásany, pránájámu, mudry a bandhy ovlivňující jednotlivé čakry a budeme se snažit aktivovat jednotlivé energetické proudy a harmonizovat je. Pokud se nám podaří porozumět praktické funkci čaker, lépe se nám bude dosahovat rovnováhy ve všech oblastech našeho života.

***Pondělí 21.00 – zahajovací informační schůzka týkající se cvičebního programu***

***Úterý 7.30 – 8.15 – HA–THA joga – surja namaskar a sluneční energie v nás***

***8.15 – 9.00 – čakra jóga – múladhára čakra, kořeny a směr života, uzemění***

***20.15 – 21.00 – chandra namaskar, relaxace, meditace a měsíční energie v nás***

***Středa 7.30 – 8.15 – techniky jógových pozic + body toning***

***20.15 – 21.00 – čakra jóga – svadhišthána čakra – pudy, sexualita, sídlo vnitřního zvířete***

***Čtvrtek 7.30 – 8.15 – power vinyasa yoga***

***8.15 – 9.00 – principy zdravého pohybu a jógová terapie***

***18.15 – 19.00 – čakra jóga – manipúra čakra, centrum vnitřní síly, vůle, životní oheň***

***Pátek 7.30 – 8.15 – chi-toning***

***20.15 – 21.00 – čakra jóga – anaháta, láska, radost, vztahy, soucit, odpuštění***

***Sobota 7.30 – 8.15 – let draka a jin yoga***

***20.15 – 21.00 – čakra jóga – višuddhi čakra – komunikace , sebevyjádření, cesta k intuici***

***Neděle 7.30 – 8.15 – relax therapy yoga a zdravá záda***

***20.15 – 21.00 – čakra jóga – ádžna a sahasrára – meditace a cesta k osvícení***

## **POPIS NÁPLNĚ LEKCÍ**

**HA-THA joga – surja namaskar** úvodní jógová lekce seznamující nás s variantami pozdravu slunci, akcentující sluneční energii.

Dechové techniky a surja bhéda pránájáma, ásany a průpravné cviky vedoucí k aktivaci, zahřátí, probuzení organismu protažení svalů a uvolnění svalového napětí s cílem účinné relaxace těla a mysl.

**chandra namaskar** forma hathajógy seznamující nás s variantami pozdravu měsíci, akcentující měsíční energii, dechová technika chandra bhéda pránájáma,

ásany a průpravné cviky směřující k harmonizaci sluneční a měsíční energie v nás vede ke zklidnění, ochlazení a spánku.

**techniky jógových pozic** protahovací a posilovací cvičení k seznámení se základy jógy, technikou pozdravů slunci a správnou

+ **body toning** technikou průpravných cviků i ásan v kombinaci s posilováním zaměřeným na efektivní zformování svalstva celého těla s důrazem na problémové partie a core

**power vinyasa yoga** protahovací a posilovací cvičení vycházející ze základů hatha jógy se zdůrazněnou posilovací složkou zaměřené na intenzivní posílení i protažení svalstva celého těla směřující k posílení zdraví a vitality

**principy zdravého pohybu a jógová terapie** základní zásady zdravého pohybu pro jógovou praxi i jiné cvičební formy, seznámení se základními vzorci pohybu dle metody vývojové kineziologie, nácvik aktivace hlubokého stabilizačního systému a bandh umožňující nastavení optimální ho držení těla, které nepřetěžuje náš pohybový aparát

**let draka + jin yoga** dynamická plynoucí „jangová „ sekvence Let draka je zaměřená na posílení a protažení svalové tkáně a je

vynikající předehrou pro klidové „jinové „ pozice charakterizované dlouhou výdrží a zaměřením na pojivové tkáně přinášející uvolňování ztuhlosti na fyzické úrovni, ale otvírající prostor též k mentální očistě a zklidnění

**relax therapy yoga** cvičení jógy v pomalém tempu s důrazem na protahovací složku cvičení, dechové techniky, zdravotní aspekty ásan a relaxační + meditační techniky

**zdravá záda** cvičení zaměřené na posílení hlubokého stabilizačního systému a

svalového korzetu a současně důkladné protažení posturálních svalů

**chi – toning** cvičení pro tělo a mysl – dynamické rozcvičení na exotické rytmy + kombinace cviků z jógy, pilates, stretchingu

V případě zájmu je možná jakákoliv úprava programu, dle zájmu účastníků je možno zařadit lekce ashtanga vinyasa yogy, slow-flow vinyasy, ranní meditace nebo večerní yoga nidru (jógový spánek, kdy tělo zcela odpočívá, ale mysl je bdělá).

Těšíme se na Vás!!!

## **AKTIVITY:**

V letních dnech se mohou hosté ochladit a zaplavat si v krytém nebo venkovním bazénu. Možnost relaxovat na slunné terase, kde jsou k dispozici lehátka a slunečníky. U bazénu je vířivá vana. V komplexu je možné se věnovat mnoha sportovním aktivitám – tenis, minigolf, golf, paddle tenis nebo lukostřelba. Pro fanoušky vodních sportů je v nabídce možnost potápění. Komplex nabízí také indoorové sportovní aktivity – fitness studio, stolní tenis, šipky, jógu a gymnastiku, za poplatek kulečnick a squash. Dále wellness a relaxační programy – SPA a solárium, za poplatek mohou hosté využít také saunu, kosmetický salon a masáže. V nabídce je animační program, živá hudba, diskotéka, miniklub a kasino.

## **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 osobu 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: 22.500 Kč / osoba**

**Cena zahrnuje:** zpáteční letenky Praha – Tenerife – Praha, transfery letiště – hotel – letiště, 7 nocí ubytování, polopenze, informační schůzka s českou delegátkou, terasa na cvičení jógy, pojištění CK proti úpadku

### **Cena nezahrnuje:**

- cestovní a storno pojištění v případě storna ze zdravotních důvodů – Union za 288 Kč / osoba / pobyt
- cvičební program v celkovém rozsahu 15 lekcí (hathayoga, ashtanga vinyasa yoga, power yoga, jógová terapie, jin yoga a let draka, body toning, pránájáma a meditace, v případě zájmu i latino dance ) pod vedením MUDr. Sárky Majdové CENA 1.190 Kč, (790 Kč / dítě 8-14 let).

### **Jednolůžkový pokoj za příplatek 5.000 Kč / osoba**

**All inclusive příplatek 3.000 Kč / osoba (musí být vždy stejný typ stravy na celý pokoj)**

### **Výhled na moře 1 300 Kč / osoba, 2 600 Kč / pokoj**

Děti do 8 let na přistýlce v pokoji: platí jen letenku 8990 Kč

9-12 let na přistýlce: 50% z ceny

Dospělá osoba na přistýlce v pokoji – sleva 1200 Kč / pobyt

### **Dětská cena:**

- 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
- do 8 let – zdarma, dítě platí pouze letenku
- 9-12 – 50% z ceny

Minimální počet účastníků: 12 dospělých osob

**Záloha nyní:** 7.000 Kč / osoba

**Doplatek:** 2 měsíce před odjezdem (do 14. 8. 2019 – středa)

Check in: od 15:00

Check out: do 12:00

**Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvárková**

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

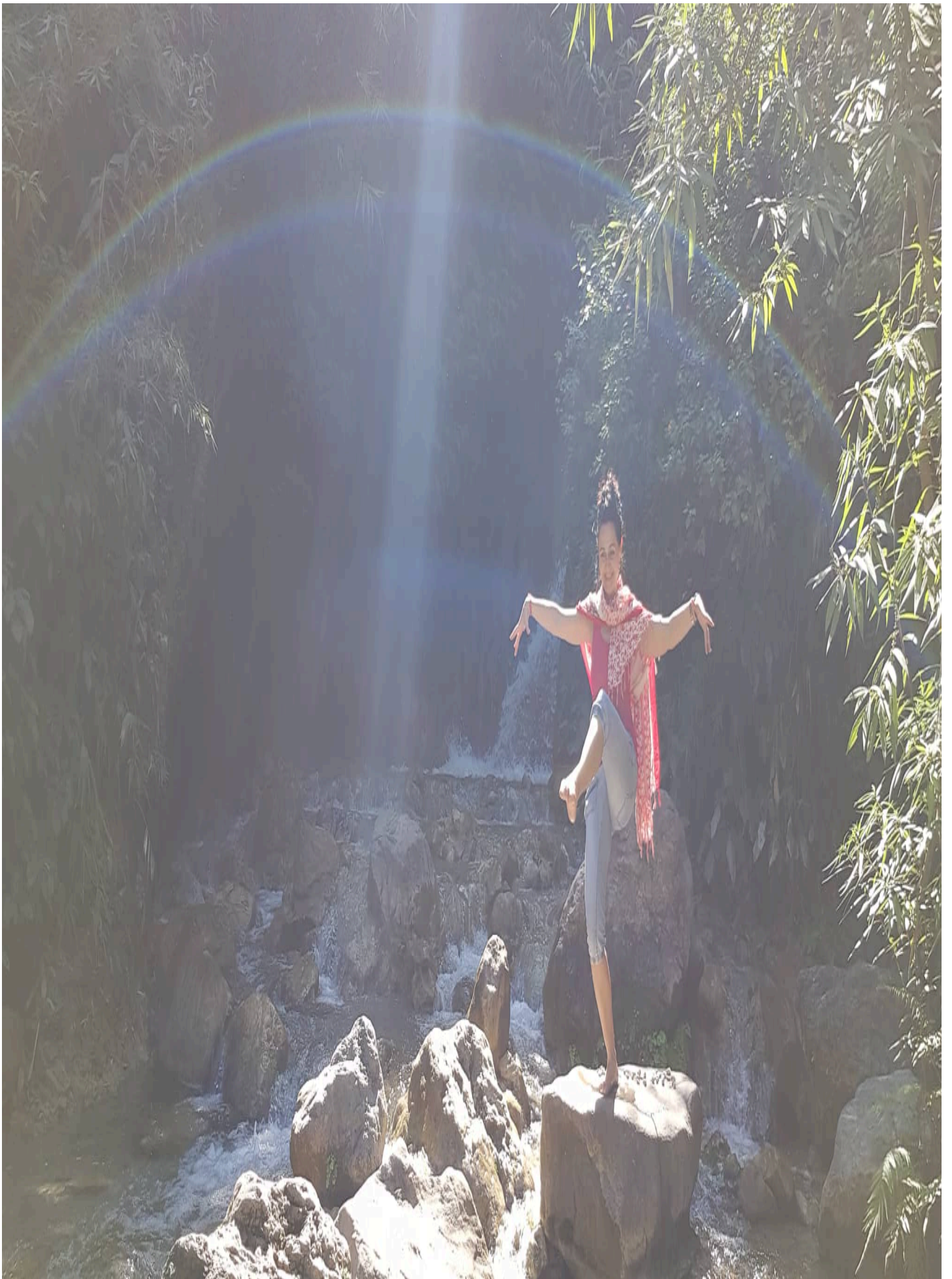
tel. +420 702 047 307

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

# Jóga

---

O LEKTORCE JÓGY: ŠÁRKA MAJDOVÁ



*Hýčkejme své tělo, zklidněme mysl, naladíme se do harmonie a načerpejme svěží energii slunce, moře i přírody! Poznejme*

*společně kouzelnou atmosféru zajímavých míst, která mohou nabídnout víc ...*

Mé jméno je Šárka Majdová, jsem absolventkou lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně a již od malička jsou s mým životem spjaty různé formy sportu, tance a pohybových aktivit.

Již přes 20 let se můžeme společně setkávat na mých lekcích v pohybovém studiu MAJDA AGENCY v centru Brna, kde vedu především lekce různých forem jógy, body and mind a tance.

**Info na [www.majda-agency.cz](http://www.majda-agency.cz).**

Také se se mnou můžete vydat na zajímavé jógové pobyty doma, v zahraničí i do daleké exotiky, kde poznávání nových krajů a kultur vždy prokládáme radostí z jógy, pohybu či tance. Vždy vyladíme naši fyzickou kondici, sílu i flexibilitu dynamickými formami, ale současně si dopřejeme zklidnění a umožníme navodit harmonii tělesna i duševna relaxačními či meditačními technikami.

Jsem absolventkou celé řady rekvalifikačních školení, seminářů a workshopů v oblasti jógy (power yoga, ashtanga vinyasa, hathajóga, jógová terapie, dětská jóga si, jin yoga a řada dalších forem), jsme také instruktorkou lektorkou body and mind, SM systému, pilates, aerobiku, body stylingu, zumby a dalších forem. V minulosti jsme reprezentovala brněnský klub Starlet na řadě mezinárodních soutěžích ve společenském tanci párů i formací.

V posledních letech mám tu čest předávat své zkušenosti novým instruktorům jógy v rámci rekvalifikačních školení Instruktor jógy akreditovaných MŠMRT, kde vyučuji jógovou teorii i praxi a současně anatomii i fyziologii, jejichž znalost je předpokladem odbornosti každého letora.

Mým přáním a cílem je vykouzlit úsměv na tváři, jiskru v oku a radost v srdci každého, kdo si přijde zacvičit.

Preferuji ve své praxi především principy zdravého pohybu, jógové terapie a zdravého životního stylu.

***Vykročit na cestu zdraví a radosti z pohybu můžete s jógou kdykoliv, kdekoliv***

***i v jakékoliv životní etapě, třeba právě zde na tomto kouzelném jógovém pobytu.***

*„Kdo chce změnit svět, může začít rovnou u sebe.*

*Sami se staňte pozitivní změnou,*

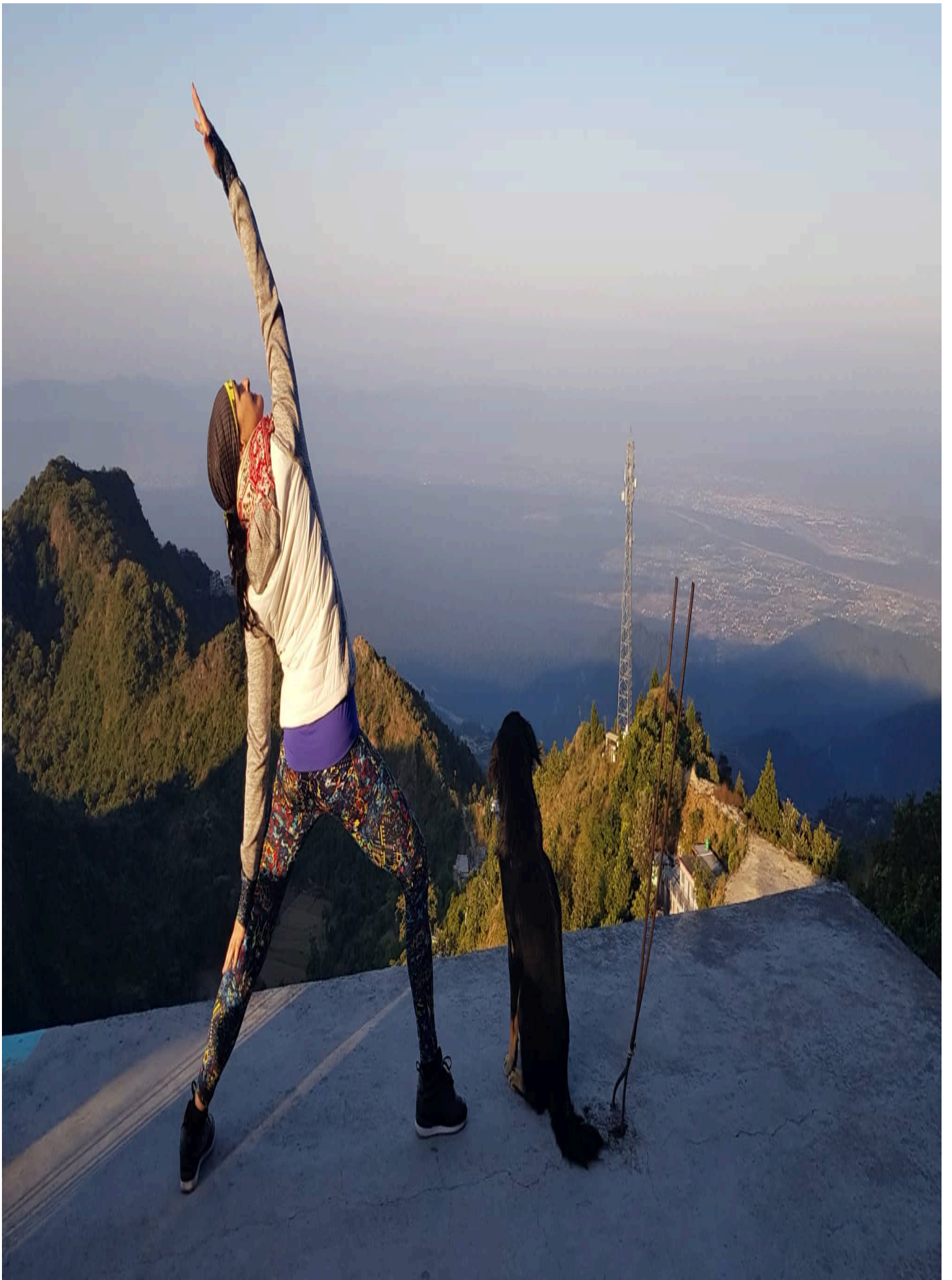
*již chcete ve světě vidět. “*

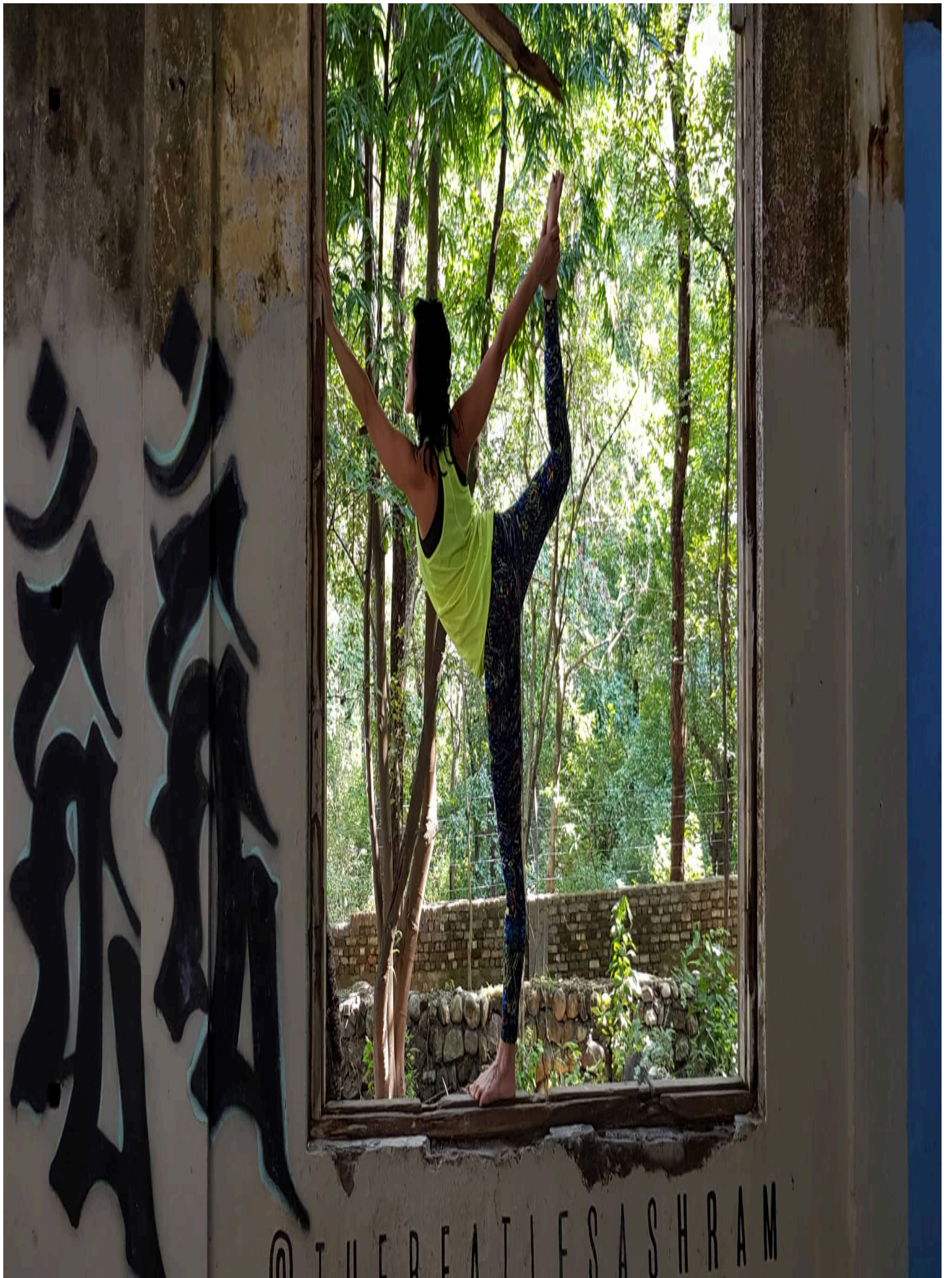
**Mahátma Gándhí**

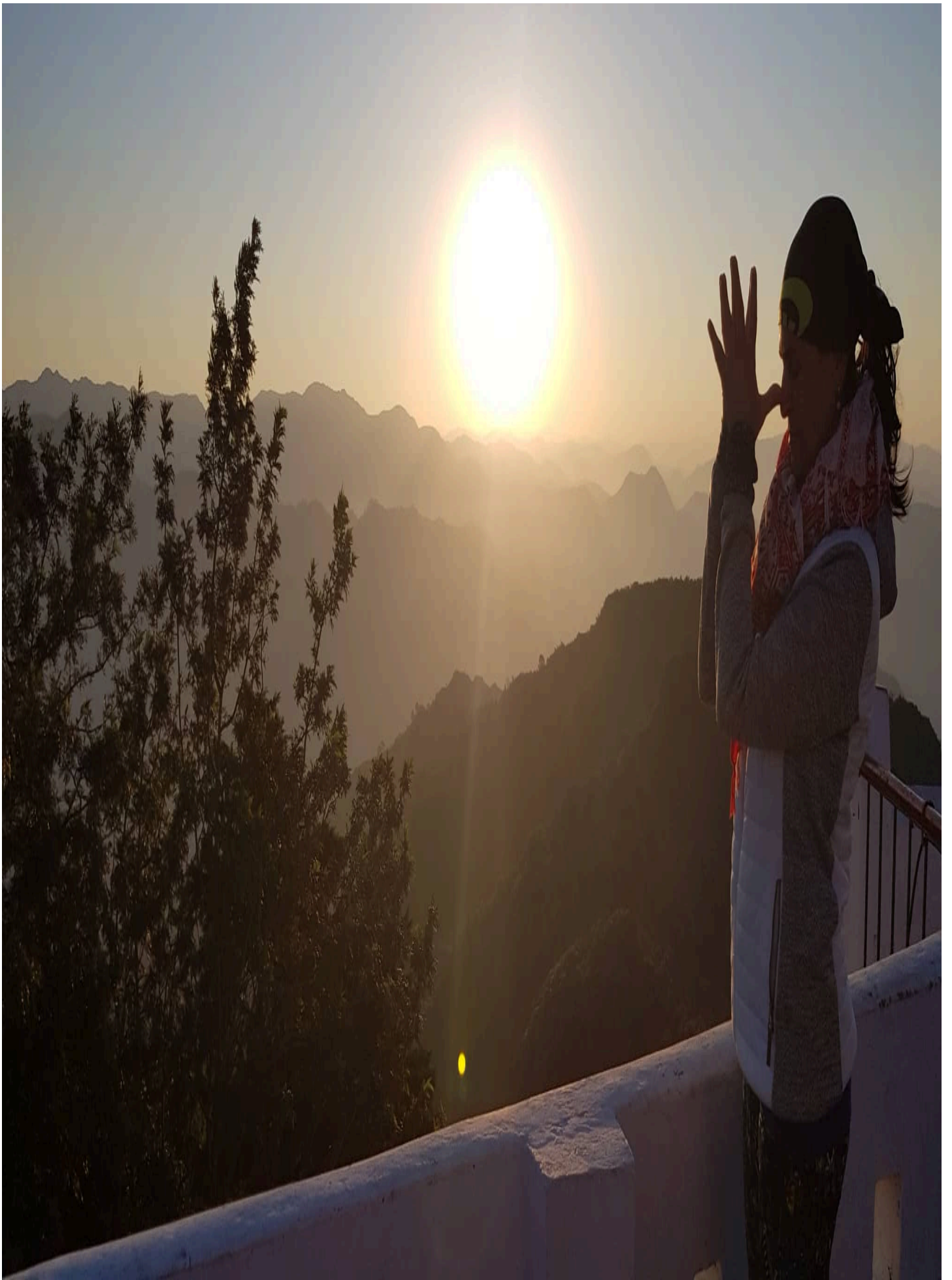














ALL YOU NEED IS LOVE  
@ARTXPAN