

# JÓGA POBYT NA TENERIFE – ŘÍJEN 2019 s Martinou Masopustovou



**cena 24.000 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

letenky Praha – Tenerife – Praha  
transfery letiště – hotel – letiště  
7 nocí ubytování  
polopenze  
lekce jógy s jóga lektorkou v parku nebo na pláži  
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. Pobytu se mohou zúčastnit i děti do 2 let.

## 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 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**

Jemná jóga s prvky ashtangy s relaxací, meditace na břehu oceánu.

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

V den příletu, odletu jóga není.

## **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 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: 24.000 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, lekce jógy s jóga lektorkou v parku 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 za 288 Kč / osoba / pobyt

**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 (přihlašování na zálohy končí k 25. 7. – od tohoto datumu se pro závaznou rezervaci hradí celková částka pobytu)

**Doplatek:** 2 měsíce před odjezdem (do 7. 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: MARTINA MASOPUSTOVÁ

Jmenuji se Martina Masopustová,

je mi 44 let, mám dva syny a jednoho manžela.

Jógu cvičím asi 12 let, posledních 5 let jako lektorka. Zároveň mám svoji psychoterapeutickou praxi.

Absolvovala jsem 200 hodinový výcvik v Astangha Vinjása józe pod vedením izraelského lektora Dorona Hanocha v Praze v Domě jógy Anděl, kde jsem získala osvědčení jako lektor jógy. Navštěvovala jsem přednášky a semináře v programu Jóga a jógová terapie na FTVS UK Praha. Velmi mě zaujala lektorka Lenka Oravcová, která přednáší na seminářích pro lektory o základních principech pohybu, a uvádí je do praxe pro mě velice zajímavým způsobem. Je to takový návrat k naší „miminkovské pohybové paměti“.

Kdybych měla nazvat styl jógy, který praktikuju... byla by to hatha jóga s prvky ashtanga vinjásy. Tedy pro laiky jemné cvičení s dynamičtějšími prvky, delší výdrže v pozicích, zaměření na dech, sebevnímání a prožívání. Propojení těla, duše a mysli.

Na Tenerife budeme praktikovat jógu 2x denně, budeme meditovat na pláži při zvuku šumění moře, budeme si užívat sami sebe, vnímat své tělo a pocity, najdeme možná cesty, jak sami sebe léčit.

„...začneme se soustředit na svůj dech, prohloubíme ho, uvědomíme si své tělo a pak jej pomalu rozpohybujeme... nakonec na nás čeká relaxace, při které možná odpluje naše mysl do sebeléčivých vod anebo jiných vesmírů...“









