

JÓGA POBYT NA TENERIFE – ZÁŘÍ 2019 s Hanou Daškovou



cena 23.500 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!

Kromě jógy si vyzkoušíte i pilates nebo lehká balanční cvičení.

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. Pobyt je otevřen i rodinám s dětmi.

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 snídaně 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

Program je určen pro všechny – začátečníky, pokročilé, ženy i muže.

PROGRAM LEKCÍ:

- JEMNÁ JOGA – je pro klidnou ranní lekci pro příjemné protažení
- HATHAJOGA- styl jogy, ve kterém se nespíchá. V lekci se spojuje dech s delší výdrží v jednotlivých ásanách
- RELAXAČNÍ JOGA – je určena všem, kteří se cítí unavení, nemají klid a čas na odpočinek
- JOGA NA FORMOVÁNÍ POSTAVY
- JOGA PRO ZDRAVÁZÁDA
- BALANČNÍ CVIČENÍ – cvičení s pomůckou overball. Uvolňování kloubů, páteře a svalů. Klidové cvičení hlavně na zemi – v sedě, lehu na zádech a břiše. Příjemné uvolňování a protažení.

V den příletu, odletu jóga není.

CVIČEBNÍ PROGRAM-PODZIM 2019-TENERIFE

Poznejte Tenerife a různé druhy cvičení

- ranní program-pilates,yoga -přímo na písčité pláži-8-9 hod.
- večerní program v parku,nebo v zahradě-
- 17-18.hod

-Cvičení na páteř a klouby

-Over ball

-Pilates Matwork

-Stretsching

-Zdravotní cvičení

-jogalates

-jemná yoga

Možnost vyzkoušet Aquarobic

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

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA: 23.500 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, 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

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

Pro závaznou rezervaci se nyní platí celková částka pobytu.

Check in: od 15:00

Check out: do 12:00

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: Hana Dašková

Sportovní vzdělání a praxe

Zakladatelka a majitelka FIT STUDIA HD v Pardubicích, více než 20 let praxe, lektorka cvičení pro ženy a trenérka závodních týmů aerobiku

-Profiiinstruktorka ae1.stupen

-Zumba instruktor

-instruktorka pilates,yogy, balančních forem, port de brass

-instruktorka aquaerobiku

PROČ SE VĚNUJI SPORTU A CVIČENÍ?

Jeden ze smyslu mého života, z koníčku zaměstnání, závislost, zábava a práce s lidmi.

Mé lekce jsou vhodné pro všechny co mají rádi pohyb.

Najdete mě ve FIT STUDIU HD v Pardubicích, v LÉČEBNÝCH LÁZNÍCH BOHDANEČ, ve studiu PADMA v CHRUDIMI a v PRAZE.

Tam všude probíhají mé lekce pilates, yogy, bosu, fit ballu a jiné.

Lekce přináší klientům pohodu, dobrou náladu a zdravé tělo.

KDE SI MŮŽETE LEKTORKU VYZKOUŠET?

Program lekcí

Pondělí

- 18-19 pilates-FIT STUDIO HD Pardubice
- 19-20Fit ball-FIT STUDIO HD Pardubice

Úterý

- 18-19 yoga- FIT STUDIO HD Pardubice
- 19-20 bosu- FIT STUDIO HD Pardubice

Středa

- 17.30-18.30 pilates- UHŘETICE-Pardubice

Čtvrtek

- 17-18- pilates-STUDIO PADMA CHRUDIM
- 19-20-pilates-FIT STUDIO HD Pardubice

Pátek

- 12.15-13-jogalates-XPLORE FITNESS Praha
- 14-15-yoga,pilates-FITKO VÁCLAVÁK-Praha
- 17-18-pilates-FITKO HANKY KYNYCHOVÉ-Praha





