

# JÓGA ZÁJEZD NA BALI – ZÁŘÍ s Pavlou Rožumberskou a hostem Janou Maškovou Zimolovou



**cena 29.990 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

- 10 x ubytování
- snídaně ve vile
- 2x celodenní výlet po Bali
- 3 večerní semináře s Jana Mašková Zimolová, CSB
- 2x informační schůzka s českou delegátkou
- transfery
- pojištění CK proti úpadku

Kombinace ubytování – luxusní resort Puri Gangga v Ubudu a privátní vila v indonéském duchu se soukromou zahradou a bazénem, pouze pro 12 osob, 7 minut pěšky od pláže!

Čeká nás spirituální pobyt na krásném Bali, plný pozitivní energie pro znovunalezení své vnitřní síly. 10 nocí, 11 dní plných harmonizační jógy, meditací, rituálů, relaxací, a to vše v kruhu žen, v Ubudu a na překrásném Bukitu, kde se budeme věnovat pouze samy sobě!

**“ODMĚŇ SE A UŽIJ SI ČAS SAMA PRO SEBE V PŘEKRÁSNÉM A EXOTICKÉM KOUTĚ SVĚTA, KTERÝM OSTROV BALI JE.”**

## **POPIS RESORTU PURI GANGGA V UBUDU**

Puri Gangga Resort je luxusní čtyřhvězdičkový boutique resort v Ubudu s nezapomenutelnou atmosférou místních kultur. Areál je obklopen nádhernou přírodou. Ubytování v hotelu ve dvoulůžkových pokojích s možností přistýlky, výborná restaurace, SPA centrum, masáže, bazén a jóga centrum. Do centra Ubudu zajišťuje hotel zdarma transfery několikrát za den (cca 30 minut jízdy do centra).

## **POPIS VILY**

Krásná vila má 5 klimatizovaných ložnic (3 x dvoulůžková ložnice, 2 x trojlůžková ložnice), 5 koupelen, nachází se 7 minut pěšky procházkou a po schodech od pláže Bingin na Bukitu, kde jsou ty nejznámější pláže se světlým pískem. Nechybí samozřejmě ani TV v každém pokoji, wifi, staff na každodenní úklid, možnost zařídit i kuchaře, řidiče a další.

Ve vile je vše zařízené s citem pro indonéský design. Je zde kompletně vybavená moderní kuchyně, kabelová TV, klimatizace, snídaně v ceně. V nedaleké blízkosti je i další pláž Padang Padang a chrám Uluwatu.

Check in na ubytování v hotelu v den příjezdu od 14 hodin

Check out na ubytování ve vile v den odjezdu do 12 hodin

# JAKÝ NÁS ČEKÁ PROGRAM?

## JÓGA

2 x denně lekce jógy při východu a západu slunce v resortu, u bazénu naší privátní vily, případně na pláži. Během pobytu vyzkoušíme různé styly jógy – od klidné relaxační Hatha jógy přes Power jógu, Jógu pro zdravá záda, Hormonální jógovou terapii, Kundalíní jógu a Jógu pro harmonizaci čakr.

## RELAXACE A MEDITACE

Mysl zklidníme při relaxačních a meditačních technikách, rituály budeme oslavovat naše dokonalá ženská těla. Neučíme se ty nejučinnější antistresové cviky a dechové techniky, vyzkoušíme několik řízených meditací.

## ŽENSKÁ TÉMATA

Společné povídání a sdílení ženských příběhů a zkušeností týkajících se vztahu ke svému tělu, ženské cykličnosti, rodinných a partnerských vztahů, intimity, lečení jizev, odstranění obav a nejistot, které si každá z nás v sobě neseme.

**3 x WORKSHOP s Jana Mašková Zimolová, CSB – Lektorka v oblasti sexuality a intimních vztahů**

3 x workshop 1,5h

Témata:

### **Síla zranitelnosti**

Zranitelnost je společností posuzována jako slabost. Ve skutečnosti je to nejvyšší míra naší odvahy. Ukázat svojí zranitelnost je riziko, ale bez tohoto rizika bychom

nemohli žít pravdivě a otevřeně. Jak ukázat okolí svoji zranitelnost a co nám to v životě přinese? Jak nám projevy zranitelnosti pomáhají mít šťastné vztahy?

## **Léčení ženské sexuality**

Diskusní večer o tom, jaké jsou nejčastější příčiny nespokojenosti v intimním životě u žen a jak je řešit. Jak ovlivňuje sexualita a intimní život vztahy, nálady, zdravotní stav a naše životní postoje, včetně kariéry a kreativity. Co můžeme udělat pro to, abychom si milování užívaly a čerpaly z něj sílu a energii.

## **Erotická bytost v nás – centrální erotické nastavení**

V každém z nás je vnitřní erotické nastavení, které potřebuje konkrétní podněty, aby přišlo vzrušení, rozkoš, potěšení.

V čem tkví vaše klíčové erotické nastavení? Jak ovlivňuje vaše myšlení, chování a postoje? Jaké impulsy vás vzrušují, na co zabíráte? Co je tím podnětem, který vás přivádí do extáze? Jaký je váš ideální sexuální prožitek, se vším všudy, naplno?

**Naleznete-li odpovědi na tyto otázky, budete mít vyřešený svůj sexuální život. Můžete žít svůj život tak, aby odpovídal vašim nejtajnějším přáním.**

## **OSOBNÍ KONZULTACE**

Pakliže budete chtít, můžete využít osobní konzultaci, která probíhá formou individuálního osobního sezení či lekce přímo s lektorkou Pavlou Rožumberskou nebo Janou Maškovou Zimolovou 60min. / 890 Kč

## **V CENĚ EXKLUZIVNÍHO JÓGA ZÁJEZDU:**

- Ubytování na 4 noci v luxusním hotelu v Ubudu

- Ubytování na 6 nocí v privátní vile u moře
- Transfery letiště – ubytování– letiště
- Česká delegátka v místě pobytu
- Snídaně v ceně
- Každodenní úklid hotelového pokoje či vily (kromě neděle)
- 2 x denně lekce jógy při východu a západu slunce v resortu, u bazénu nebo v zahradě vily, případně na pláži, 3 x workshop
- Vyzkoušíme během pobytu různé styly jógy, dále možnost za příplatek individuálního sezení či lekce 60 min. / 890 Kč
- Ranní pravidelné meditace a relaxace na břehu oceánu nebo v nádherné přírodě
- Dva celodenní výlety po Bali

1. výlet: Ubud tour : očistné prameny Tampak Siring spring temple, Gunung Kawi Rocky temple, vodopády Tegenungan waterfall, Goa gajah elephant cave temple

2. výlet: Tanah Lot – nejkrásnější vodní chrám na Bali, Jatiluwih – terasovitá pole. Kávové, kakaové, hřebíčkové plantáže po cestě. Ulun Danu chrám – chrám u jezera Beratan.

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: 29.990 Kč / osoba**

**Cena zahrnuje:** 10 nocí ubytování – 4x ubytování v resortu Puri Gangga a 6x ubytování ve vile, v ceně je snídaně, cvičení jógy ve vile/hotelu (v dny výletů, příletový a odletový den jóga není), transfery letiště – hotel – vila – letiště, 2 x celodenní výlet po Bali, 2x informační schůzka s českou delegátkou, pojištění CK proti úpadku.

**Cena nezahrnuje:** zpáteční letenky (v případě zájmu Vám letenky zařídíme), cestovní pojištění vč. pojištění storna ze zdravotních důvodů 650 Kč osoba / pobyt

**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

---

## Pavla Rožumberská

průvodkyně pro ženy, které hledají samy sebe...

**LEKCE JÓGY ZDARMA** – pro klienty, kteří by si rádi vyzkoušeli jógu s Pavlou před odletem na její jóga zájezd, nabízí lekci zdarma.

### Kde si s Pavlou vyzkoušet lekci jógy?

- Úterky 9 – 10 hodin Powerjóga – Energy Studio Václav Krejčík – <https://www.energystudio.cz/>
- Čtvrtky 17 – 18 hodin Jemná jóga – Tap Academy Prague – <http://taprague.com/>
- Čtvrtky 18 – 19 hodin Pilates – Tap Academy Prague – <http://taprague.com/>

Ve svém životě se věnuji hledání sama sebe, svého vnitřního zdroje síly, pozitivní energie a vlastní sebelásky a sebehodnoty. Na této své spirituální cestě jsem si zároveň uvědomila, že je to i mým životním posláním. Že jsem schopná vlastní načerpané informace předávat ostatním ženám a pomáhat jim tak na jejich cestě ke šťastnějšímu a především plnohodnotně prožitému životu, v jejich ženské síle a kráse.

Už od dětství jsem se snažila být především hodná holka a tak jsem si vytvářela tlak na život a sebe sama, který mě přivedl až k dlouholetému užívání antidepresiv. Až když jsem přestala užívat hormonální antikoncepci a začala poprvé ve svém dospělém životě skutečně cítit své ženské tělo, začala jsem také vnímat svojí ženskou cykličnost. Tak začala má cesta k vlastnímu poznání svých emocí a sebelásce a já si konečně uvědomila, že už nemusím být tou hodnou holkou, protože jsem dospělá žena.



Konečně jsme přestala žít život podle představ druhých a začala si ve svém životě dělat věci, které chci především já. A tak, aniž bych to prvoplánově čekala, se mi začal pomalu plnit můj osobní sen. V současné době pořádám kurzy Hormonální jógové terapie, školím nové instruktory jógy, tvořím on-line programy pro ženy, s kolegyní vedeme vlastní jógové studio, píšu články do odborných časopisů a knih, natáčím videa a rozhovory... a vím, že to je jen začátek.

Nyní cítím, že přišel ten správný čas, abych mohla všechny načerpané informace předávat i Tobě a všem ženám, se kterými se mohu ve svém životě potkat. Jsou to vlastní zkušenosti, semináře kterými jsem osobně prošla, knihy, které jsem přečetla, filmy které jsem viděla, webináře, které jsem si poslechla, on-line kurzy, kterými jsem prošla a kterým osobně věřím a dávají mi obrovský smysl a mně samotné moc pomáhají. Proto jsem se rozhodla, pomoci i Tobě a co nejvíce ženám začít žít život podle svých vlastních představ, ve své ženské síle.

Tel: 604 510 981

MAIL: [pavla@rozumberskapavla.cz](mailto:pavla@rozumberskapavla.cz)

WEB: [www.rozumberskapavla.cz](http://www.rozumberskapavla.cz)

**+ 3 x workshop během pobytu:**

Jana Mašková Zimolová, CSB

Lektorka v oblasti sexuality a intimních vztahů

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

+420603404168

Lektorka v oblasti sexuality a intimních vztahů. Pomáhá ženám i mužům zvýšit kvalitu jejich milostného života. Sexualitu vnímá jako zdroj osobního rozvoje. Nabízí poradenství v oblasti sexuality, sezení sexuologické práce s tělem nebo on-line konzultace. Specializuje se na techniku Vaginální mapování. Pořádá přednášky a

také workshopy a semináře pro ženy, na kterých ženy hledají cestu sami k sobě.  
Jak žít radostný sexuální život a jak naplnit svůj život vášní a potěšením.