

JÓGA ZÁJEZD NA MADEIŘE – BŘEZEN 2022 s Juditou Berkovou a Marcelou Windsor-Topolskou



cena 26.990 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

letenky Praha – Madeira – Praha
transfery letiště-hotel-letiště
ubytování na 7 nocí
snídaně
jógový program
pojištění CK proti úpadku

REZERVACE OTEVŘENÉ DO 18. 2.!

Yoga retreat na Madeiře s Juditou Berkovou a Marcelou Windsor-Topolskou (face yoga).

OSTROV NÁDHERNÉ FAUNY A FLORY!

Kouzelný vulkanický ostrov s rozmanitou a barevnou přírodou. Ostrov věčného jara, Ostrov květů nebo Zelená perla Atlantiku – tak se mu přezdívá.

Na Madeiře si přijdou na své především nadšenci do turistiky a přírody, ale ani milovníci plážového odpočinku nebudou ochuzeni.

Příznivé klima s teplotami v rozmezí 20 a 25 °C a pověstná krása přírody připisují tomuto souostroví přívlastek oblíbeného místa jako stvořeného k odpočinku.

Milujete delfíny? Na Madeiře jsou skvělé podmínky pro jejich pozorování.



CO VÁS ČEKÁ?

- jóga zájezd za skvělou cenu v luxusním čtyřhvězdičkovém hotelu a to včetně letenky v ceně pobytu!
- ubytování ve dvoulůžkových pokojích s možností přistýlky v resortu Four Views Oasis 4*
- stravování formou bufetových snídaní v ceně (s možností polopenze za příplatek)
- transfer z letiště do hotelu a zpět na letiště po skončení pobytu
- jóga program
- rozsáhlé zahrady s bazény v hotelovém komplexu, kde můžete odpočívat a relaxovat



PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Pobyt s jógou na Madeiře je určen pro milovníky jógy i odpočinku. Hotel nabízí skvělé zázemí pro dovolenou s jógou. Odpočinek na pláži či u bazénu, protažení těla, vyčištění hlavy a čas jen pro sebe sama. Doporučujeme pro milovníky přírody, hotel se nachází ve skvělé výchozí pozici pro objevování ostrova.

Pobyt je vhodný pro začátečníky i pokročilé, ženy i muže.



JÓGA LEKCE

Šakti warrior flow, dračí síla a rozzáření obličeje

Co nás čeká

Jóga ženského principu, jak se přestat snažit zkrotit draka v sobě a jak začít využívat jeho sílu. Doplněno facelift obličejovou jógou pro prozáření obličeje a nabytí sebedůvěry.

Program

Ranní jóga 8:00 (60 min)

Po snídani obličejová jóga a filosofie sebedůvěry (15 – 60 min)

Večerní jóga 18:00 (60 – 120 min)

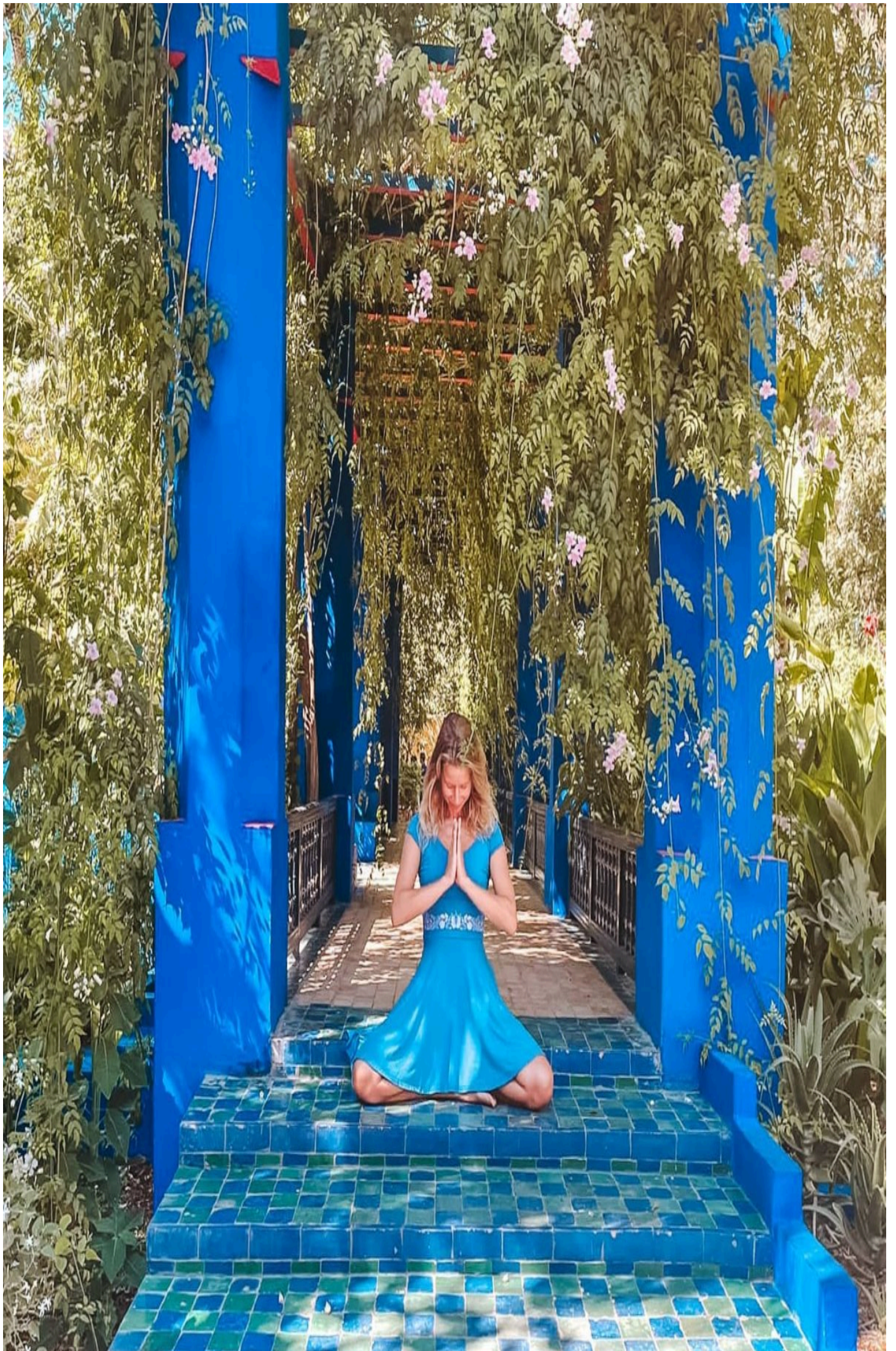
Po večěři self-masáže obličeje na dobrou noc (cca 30 min)

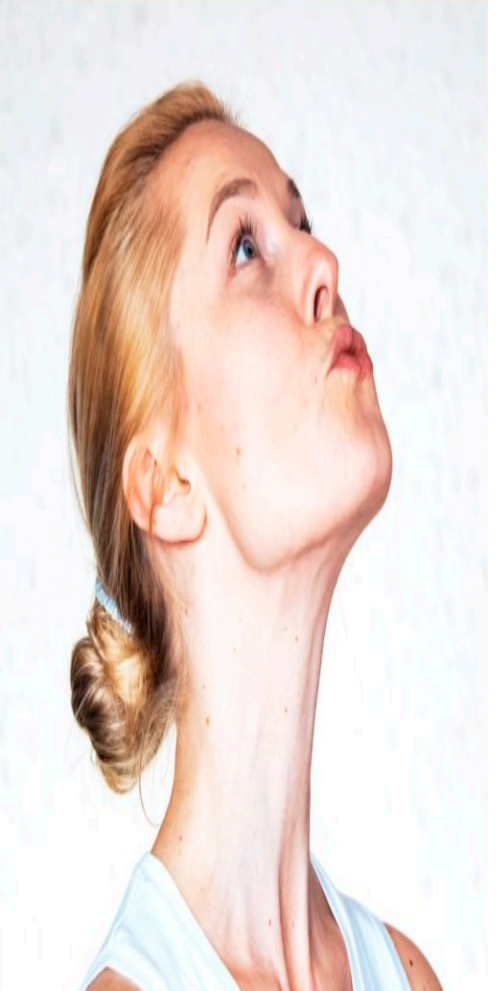
Jeden den je zcela volný.

V den příjezdu a odjezdu není jógová praxe.

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.





POPIS UBYTOVÁNÍ

Moderní hotel v jižní části ostrova s krásnou vzrostlou zahradou s palmami. Hotel má výhodnou polohu nedaleko promenády a v dosahu k centru Caniço.

Hostům je v hotelu k dispozici bazén se slanou vodou. 50 metrů od hotelu se nachází pláž, další jsou v pěší vzdálenosti. V okolí se nachází mnoho restaurací, barů a obchodů (zastávka autobusu je 150 metrů od hotelu). Hotelový minibus do Funchalu (12 km) zdarma. Přírodní podmořská rezervace Garajau se nachází 2 km od hotelu.

Terasa s lehátky a slunečníky zdarma.

V okolí hotelu se nachází 2 golfové hřiště.

Wi-Fi v hotelu zdarma.

Cesta z letiště do hotelu trvá cca 20 min



VYBAVENÍ POKOJŮ

Pro jóga pobyt máme v rezervaci dvoulůžkové pokoje. Za příplatek je možné zarezervovat pokoj s výhledem na moře, případně jednolůžkový pokoj.

Pokoje jsou vybaveny satelitní TV, telefonem, čajovým/kávovým servisem, psacím stolem, minibarem a klimatizací. Ke každému pokoji pak patří i balkon s nábytkem. Každý pokoj má vlastní koupelnu s WC a fénem. Za poplatek si lze pronajmout trezor.



STRAVOVÁNÍ

Cena zahrnuje bufetové snídaně. Možnost dokoupení polopenze za příplatek 3.930 Kč / os. / pobyt.



PLÁŽ

Přímo u hotelu leží menší kamínková pláž s molem a schůdky. Přibližně 5 minut chůze se na konci promenády nachází písčiná pláž.



V polovině března se teploty pohybují okolo 21-25 stupňů, vše se krásně zelená a kvete. Skvělé období pro obdivování místní krásné přírody nebo památek, případně nákupů v městečkách. Užijte si ostrov mimo sezonu, kdy jsou uličky prázdné.

Pro aktivní z vás nabízí velké množství turistických stezek pro pěší turistiku.

Spoustu zajímavých zážitků můžete prožít při pochodech vavřínovým pralesem nebo hlubokými údolím, kterými protékají potůčky a říčky. Nebo po plošinách, kde se pasou krávy a ovce a kde místní obdělávají svá políčka.



TIP PRO VÁS:

Na tento jóga zájezd je možné 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: 26 990 Kč / osoba

Polopenze: příplatek 3 930 Kč / os. / pobyt

Cena v jednolůžkovém pokoji: příplatek 6 600 Kč / os. / pobyt

Příplatek za výhled na moře: 1 000 Kč / osoba / pobyt

Cena dospělé osoby na přistýlce: sleva 1 600 Kč

Necvičící osoba sleva 1 100 Kč

Cena zahrnuje: zpáteční letenky Praha – Madeira – Praha, transfery letiště – hotel – letiště, 7 nocí ubytování, snídaně, lekce jógy s jóga lektorkou v hotelu 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 A30 Pandemic za 560 Kč / osoba / pobyt

Na místě se hradí pobytová taxa ve výši 1 € za dospělou osobu / noc. Maximální výše je však 5 € za osobu / pobyt.

Bližší informace o pojištění [ZDE](#)

Minimální počet účastníků: 14 dospělých osob

Cena děti:

- od 0 do 11 let včetně v doprovodu 2 dospělých osob na pokoji: 11 000 Kč / pobyt (cena bez cvičebního programu – cvičební program není určen pro děti)

Pro závaznou rezervaci se hradí celková částka pobytu.

Předběžné časy letů*:

odlet z Prahy: 12:20, přílet do Funchalu 15:55

odlet z Funchalu 16:40, přílet do Prahy 22:10

*časy letů se mohou měnit dle rozhodnutí aerolinky

Check in: od 14:00

Check out: do 12:00

AKTUÁLNÍ OPATŘENÍ, COVID INFORMACE:

www.mzv.cz

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

Lektorka: Judita Berková

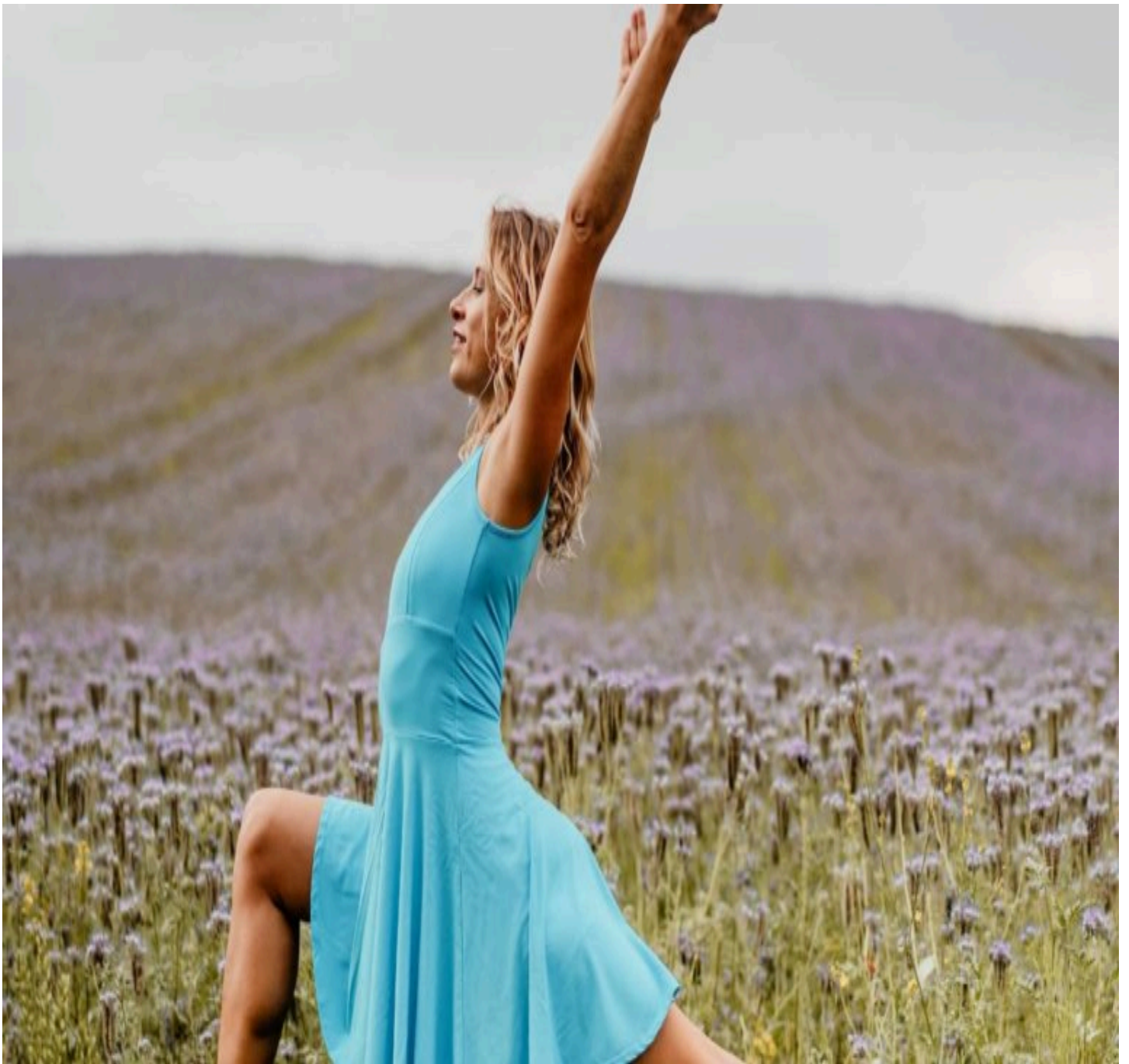


- Autorka knihy Poselství ásan
- Jógová praxe od roku 2010
- Vyučuje jógu od roku 2014
- Instruktorské vzdělání (700 hodin)
- Vytvořila program Jóga pro neslyšící
- Pořádá jógové pobyty po celém světě
- Navrhuje vlastní jógové oblečení (jógové šaty)
- Od září 2018 tříleté studium UČITEL JÓGY PRVNÍ TŘÍDY = nejvyšší mezinárodní jógové oprávnění vydané Univerzitou Karlovou

Autorka knihy Poselství ásan. Jógu praktikuje od roku 2010 a od roku 2014 ji vyučuje. Učí jógu v Praze, pořádá jógové zájezdy po celém světě, je autorkou jógových programů a navrhuje svoje vlastní jógové oblečení – JÓGOVÉ ŠATY. Je autorkou knihy POSELSTVÍ ÁSAN, která vyšla v říjnu 2019. Dále je autorkou jógového programu 10 DNÍ S JÓGOU, meditačního přístupu k ásanam v jógovém kurzu POSELSTVÍ ÁSAN, meditačního balíčku MEDITACE BOJOVNÍKA a TANEČNÍ MEDITACE 4 ARCHETYPŮ ŽENSTVÍ. Od září 2018 nastoupila tříleté studium UČITELE JÓGY PRVNÍ TŘÍDY, což je nejvyšší mezinárodní jógové oprávnění vydané Univerzitou Karlovou. Je spoluzakladatelkou projektů La Que Sabe, který pořádá celodenní tanečení a jógová setkání a podporuje ženy v přijetí vlastního těla a ženskosti. Judita spolupracuje na dalších projektech jako Přirozená antikoncepce, vědomé milování a Cesta Extáze, které se zaměřují na moudrost lidského těla.







Moc se na Vás těším!

Judita Berková

www.yogalifehappyllife.cz

judita@yogalifehappyllife.cz

petra@yogalifehappyllife.cz

JÓGOVÉ ŠATY

www.milujemejogu.cz



CVIKY

PÉČE

MASÁŽE

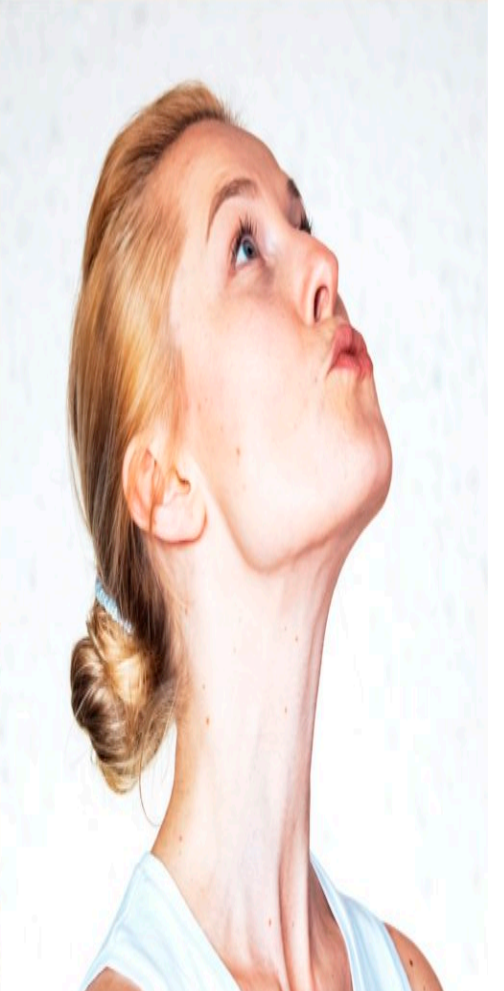


MARCELA WINDSOR-TOPOLSKÁ

Marci Windsor Topolská

Lektorka Jógy, Osobní průvodkyně, Poselkyně, Multipotencialistka

- S Jógou se seznámila v roce 2004, kdy systematicky a prožitkově 5 let studovala Astrologii, Archetypální Tarot a Aurarelay školu.
- V roce 2010 dokončila studium ZTV a stala se lektorkou zdravotního cvičení a jógy se zaměřením na úplné jógové i pohybové začátečníky.
- Vede pravidelné lekce a kurzy Daflex Jógy a Hatha Jógy.
- Svou praxi si neustále prohlubuje sebevzděláním a praktikuje pránájámu, meditaci a sebehovory pro duševní pohodu.
- Před několika lety objevila obličejovou jógu, kterou si začala cvičit ze zvědavosti pro sebe a nadchlo ji to táák, že si ji na začátku roku 2021 certifikovala a vytvořila vlastní program FACELIFT JÓGU, kde propojuje to nejlepší z obličejové jógy a hatha jógy.
- Poskytuje on-line konzultace Hvězdný PLÁN tvé DUŠE.
- Její koníčky jsou grafika, bytový design, feng-shuej, telestezie a biotronika.
- Marci je poselkyně, ta která nese zprávu.



Aktivity v letech 2008 – 2021:

V roce 2008 absolvovala masérský kurz a po prohloubení znalostí spoušťových bodů (Trigger Points) se specializovala na myofasciální terapie.

2012-2014 – Vytvořila pro tvůrkyni DAFLEX SYSTÉMU, Daflex Jógu, kde integrovala rehabilitační pomůcku do systému jógy s využitím při pohybovém omezení a přetížení, bederní páteře a dolních končetin. Lekce daflex jógy vede ve svém studiu do současnosti.

V letech 2012-2019 organizovala celkem 11 ročníku FESTIVAL ZDRAVÍ v Krnově, kde účinkovali přednášející a lektori z celé ČR i zahraničí.

Pořádala 4 Ročníky originální sportovní soutěže ZLATÝ DESETIBOJ KRNOV, kde se utkala 5-ti členná družstva v 10ti netradičních disciplínách.

Založila spolek ROZKVĚT ZDRAVÍ, který byl pořadatelem mnoha akcí, přednášek a pobytů. Nyní se připravuje na on-line vzdělávání a poselství.

Nyní pracuje na projektech pro nové webové stránky, má rozepsanou knihu My Wisdom Tarot, jako poselství moudrosti a Bláznova proroctví pro Duši na cestě do svého středu.

www.yogakrnov.cz

facebook: @jogakrnov

instagram: @yogakrnov