

JÓGA ZÁJEZD NA SRÍ LANKU – LISTOPAD 2019 s Pavlou Rožumberskou



cena již od 17.590 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

10 nocí ubytování se snídaní
cvičení jógy
český servis
pojištění CK proti úpadku

VILA U MOŘE S BAZÉNEM A TERASOU NA CVIČENÍ JÓGY

Krásná vila se nachází v zahradě s tropickou zelení a to přímo u břehu zátoky Indického oceánu. Oblast je velmi klidná, považována za oázu klidu. Z objektu je nezaměnitelný výhled na oceán, nejkrásnější je zde především západ slunce. V dálce je možné spatřit starou holandskou pevnost s majákem historického města Galle.

Vila nabízí k ubytování 6 dvoulůžkových klimatizovaných pokojů a vedlejší vilu, která nabízí 3 dvoulůžkové klimatizované pokoje plus zahradní bungalov (3 x dvoulůžkový pokoj). Oba objekty jsou spojeny 14×8 m dlouhým bazénem s nočním osvětlením a krytou terasou. cca 5 minut od ubytování se nachází jedna z nejkrásnějších pláží na Srí Lance – pláž Unawatuna Beach. Pokoje v rezidenci jsou vybaveny klimatizací, koupelnou s WC a je zde možnost přistýlek. Objekt nabízí dvě terasy stvořené pro cvičení jógy – východní a západní a obývací pokoj s barem, Wi-Fi ve společných prostorech.

V ceně ubytování je snídaně (vajíčka, chléb, máslo, džem, ovoce, jogurt, müsli, káva, čaj). Během pobytu bude probíhat cvičení jógy 2x denně pod vedením Pavly Rožumberské. Na místě možnost zajištění veškerých výletů po Srí Lance.

Pláž Unawatuna Beach, která je vzdálená 5 minut od rezidence patří k nejkrásnějším na Srí Lance. Pláž nabízí nádherné koupání, možnost šnorchlování, potápění, rybaření a projížďky a výlety na lodkách. Přímo na pláži se nachází bezpočet restaurací a barů s výbornou kuchyní.

Check in ve vile od 14 hod

Check out v den odjezdu do 12 hodin

Blízké okolí

Vila se nachází v jižní části Srí Lanky ve středisku Unawatuna, nedaleko historického města Galle. Unawatuna je vesnička na pobřeží s písčným zálivem a korálovými útesy. Můžete zde nakoupit místní řemeslné výrobky (dřevěné masky, šperky, kožené tašky), ale také čaje, koření či pohlednice. Hlavní město Colombo je od vily vzdáleno 120km a letiště 150km. Rádi Vám zajistíme transfery z letiště do vily a zpět (za příplatek), jakožto také řadu poznávacích výletů přímo od objektu.

O lekcích jógy s Pavlou Rožumberskou

JAKÝ NÁS ČEKÁ PROGRAM?

JÓGA

2 x denně lekce jógy při východu a západu slunce na terase vily. 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, alternativních menstruačních a antikoncepčních pomůcek, rodinných a partnerských vztahů, intimity, odstranění obav a nejistot, které si každá z nás v sobě neseme.

Pavla.

V případě zájmu Vám zajistíme zpáteční letenky na Srí Lanku dle aktuálních cen leteckých společností (cena zpáteční letenky cca 18-20 tis. / osoba)

Za jóga lekce, jejich vedení, časové rozvržení během pobytu, styl a průběh lekcí je zodpovědný jóga instruktor během pobytu.

Minimální počet účastníků: 15 osob

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

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENÍK A ROZLOŽENÍ POKOJŮ – JÓGA ZÁJEZD

(minimální počet 15 osob platících)

HLAVNÍ VILA – kapacita 12 osob

Dvoulůžkový pokoj s výhledem na moře (možnost 1-2 přistýlek) – 22. 990 Kč / os. / 10 nocí **OBSAZENO**

Dvoulůžkový pokoj s výhledem na moře (možnost 1-2 přistýlek) – 22. 990 Kč / os. / 10 nocí **OBSAZENO**

Dvoulůžkový pokoj výhled na bazén – 20.990 Kč / os. / 10 nocí **OBSAZENO**

Dvoulůžkový pokoj výhled do zahrady – 19.990 Kč / os. / 10 nocí **OBSAZENO**

Dvoulůžkový pokoj (možnost přistýlky)– 17.590 Kč / os. / 10 nocí **OBSAZENO**

Dvoulůžkový pokoj výhled do zahrady (menší tmavší pokoj) – 17.590 Kč / os. / 10 nocí **OBSAZENO**

VEDLEJŠÍ VILA – kapacita 6 osob (obsazujeme až po naplnění hlavní vily)

Dvoulůžkový pokoj výhled na moře – 20.990 Kč / os. / 10 nocí (možnost 1-2 přistýlek) **OBSAZENO**

Dvoulůžkový pokoj výhled na moře – 20.990 Kč / os. / 10 nocí – **VOLNÉ 1 místo**

ZAHRADNÍ BUNGALOV

- bungalov disponuje vlastním obývacím pokojem a plně vybavenou kuchyní

Dvoulůžkový pokoj s venkovní koupelnou – 20.590 Kč / os. / 10 nocí **OBSAZENO**

Dvoulůžkový pokoj s venkovní koupelnou – 20.590 Kč / os. / 10 nocí **OBSAZENO**

Dvoulůžkový pokoj – 20.590 Kč / os. / 10 nocí **OBSAZENO**

Cena zahrnuje: 10 nocí ubytování ve vybraném typu pokoje, snídaně (vejíčka, chléb, máslo, džem, ovoce, jogurt, müsli, káva, čaj), 2 x denně cvičení jógy s instruktorkou.

Možnost zajištění přistýlky za 9.990 Kč / 10 nocí do vybraných typů pokojů (celkem max 6 přistylek i pro dospělé osoby)

Děti do 5 let zdarma (včetně snídaně)

Check in ve vile od 14 hod

Check out v den odjezdu do 12 hodin

Za příplatek: letenky, zajištění transferů letiště – ubytování – letiště – 400 Kč / os. / 1 cesta. – stejný let jako celá skupina (v případě jiného letu, cena transferu na vyžádání)

Víza – 1000 Kč předem zajištění v CK nebo 40 USD na místě.

V případě zájmu Vám zajistíme zpáteční letenky na Srí Lanku dle aktuálních cen

leteckých společností.

Cestovní pas na Srí Lanku musí být platný ještě min. 6 měsíců po návratu do ČR.

Platby:

Pro závaznou rezervaci se platí nyní záloha 5.000 Kč / osoba

Doplatek jóga pobytu 3 měsíce před odjezdem do 16. 8. 2019.

Letenky si klienti mohou řešit po vlastní ose nebo přes naši cestovní kancelář, jak budou vypsány aktuální ceny letenek a naplněn minimální počet účastníků, letenky se platí ihned celá částka za vystavení letenky.

Informace, rezervace CK:

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: 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 Jemná jóga – Energy Studio Václav Krejčík – <https://www.energystudio.cz/>
- Úterky 17.30 – 18.30 hodin Poweryoga – Finess Galaxie – <http://www.fitnessgalaxie.cz/>

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 svoji 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

WEB: www.rozumberskapavla.cz