

JÓGA ZÁJEZD NA ZANZIBARU – LISTOPAD s Marií Zimákovou a Veronikou Gregorovou



Cena 23.300 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

skupinové transfery z/na letiště
ubytování ve 4* hotelu na 8 nocí
soft All inclusive
jógový program
český servis
pojištění CK proti úpadku

JÓGOVÝ POBYT NA ZANZIBARU S MARIÍ ZIMÁKOVOU A VERONIKOU GREGOROVOU

Přidejte se k nám na dobrodružnou cestu za jógou a poznáváním Zanzibaru!

Nemluvíte anglicky? Nevadí! Máme v místě český servis!

Bojíte se letět sami? Žádný problém, cestovat s námi je taaak snadné!

Můžete letět společně s jóga skupinou stejným letem z Prahy tam i zpět!

Zanzibar ve spojení s jógou. Ráj s bílými plážemi, tyrkysovým mořem a tropickou přírodou.

Ubytování přímo u pláže a to s soft all inclusive v ceně!

NA

**TENTO ZÁJEZD MŮŽETE UPLATNIT VOUCHERY ZA ZRUŠENÉ ZÁJEZDY OD N
CK.**



CO VÁS ČEKÁ?

- 9-denní pobyt v hotelu přímo u pláže!
- soft All inclusive v ceně pobytu
- ubytování ve dvoulůžkových, třílůžkových nebo čtyřlůžkových pokojích
- jógový program s Marií Zimákovou a Veronikou Gregorovou – 2x denně jóga lekce ráno a večer
- český servis v místě – od vyzvednutí na letišti až po cestu domů!
- možnost zajištění výletů

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Chcete spojit jógu s cestováním a zkrátit si dlouhou zimu? Láká Vás tropický Zanzibar? Bílé pláže a tyrkysové moře? Pak není co dodávat a poleťte s námi! Jóga zbystří naše smysly, uvědomění a vděčnost za vše, co na tomto pobytu společně zažijeme.

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



INFORMACE K AKTUÁLNÍM OPATŘENÍM

Podrobněji jsou podmínky k vycestování / návratu do ČR popsány níže v záložce Ceník.

Podmínky vstupu do země:

- Více informací na webu MZV [ZDE](#).

Podmínky návratu do ČR:

- Více informací na webu MZV [ZDE](#).



POPIS UBYTOVÁNÍ

Hotel v africkém stylu na překrásné pláži východního pobřeží Zanzibaru mezi rybářskými vesničkami Uroa a Kiwengwa. Má velmi příjemnou, neformální a přátelskou atmosféru.

Transfer z letiště do resortu trvá cca 45 min.



POKOJE

Dvouposchod'ové budovy, inspirované místní architekturou, jsou volně rozmístěny v tropické zahradě ústící na širokou pláž.

Pro jóga zájezd Vám nabízíme ubytování v dvoulůžkových, třílůžkových či čtyřlůžkových pokojích. Všechny pokoje jsou vyzdobeny v africkém stylu a jsou vybaveny vlastní koupelnou (sprcha či vana, WC), manželskou postelí s moskytiérou, stropním ventilátorem, klimatizací, trezorem, menším balkónem nebo terasou. Wi-Fi v celém areálu zdarma.

VYBAVENÍ HOTELU

K vybavení hotelu patří vstupní hala s recepcí formou otevřeného prostoru pod impozantní dřevěnou konstrukcí krytou palmovým listím – makuti, hlavní restaurace formou bufetu, restaurace s obsluhou, lobby bar, bar u bazénu, Wi-Fi v celém

areálu, butik, obchod se suvenýry a základními potřebami, bazén (lehátka a slunečníky zdarma), hotelový lékař.

STRAVOVÁNÍ

V ceně pobytu je soft All inclusive.

PLÁŽ

Zanzibar je ostrov, kde šestihodinové cykly přílivu a odlivu neustále mění podobu pobřeží. I v době největšího odlivu je možné dojít k linii moře po písku, což je v celé oblasti jedinečnou výhodou. Díky podmořskému písečnému přesypu v moři přímo naproti hotelové pláži je zde koupání bezpečné a příjemné. Široká písčitá pláž s jemným korálovým pískem, lehátka a slunečníky zdarma (okolo bazénu a mezi bazénem a pláží).



JÓGA LEKCE

Jóga/meditace/dechová cvičení/zpívání manter/mindfulnessová cvičení se budou konat vždy v tento časový harmonogram:

Ranní lekce budou probíhat od 8:00 – 9:00, večerní lekce od 17:30-19:00. V průběhu pobytu bude naplánován 1 den bez jógy, který je možný využít na odpočinek na pláži nebo společný výlet.

Lekce bude střídavě vést lektorka Marie Zimáková a lektorka Veronika Gregorová.





Změny v programu vyhrazeny.

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.

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.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA: 23 300 Kč / osoba

Příplatek za jednolůžkový pokoj: 4 800 Kč / osoba / pobyt

1/3 pokoj – sleva 1200 Kč osoba/pobyt

1/4 pokoj – sleva 1800 Kč osoba/pobyt

Důležitá informace: program není vhodný pro děti, je určen pouze pro dospělé osoby

Cena zahrnuje: skupinové transfery letiště – hotel – letiště, 9 dní / 8 nocí ubytování, soft All inclusive, jógový program (v příletový a odletový den jóga není), český servis, pojištění CK proti úpadku

Cena nezahrnuje:

Let se společností Qatar Airways

14. 11. 2021 Praha – Doha 16:05 – 7:10 +1 (15.11.)

23. 11. 2021 Doha – Praha 22:15 – 12:30 +1 (24.11.)

Časy letů jsou orientační a mohou se změnit.

- letenky – cca 16-18 tis. – (můžete si zajistit individuálně). Letenky budeme objednávat až po naplnění min. počtu účastníků – o tom budete informováni nabídkou letenek od naší CK a poté se případně můžete rozhodnout, zda si letenky objednáte individuálně

- v případě, že si letenky budete řešit individuálně a letové řády se budou lišit od skupiny, je třeba doplatit privátní transfer – cena 1 cesty je 60 USD, zpáteční 100 USD.
- vízum 50 USD (zajišťuje se po přiletu na letišti)
- cestovní a storno pojištění v případě storna ze zdravotních důvodů – pojišťovna Union
 - **balíček A60** Pandemic za 1430 Kč / osoba
 - Informace o pojištění [ZDE](#)

Minimální počet účastníků: 5 dospělých osob + lektorka

Pro závaznou rezervaci se hradí celková částka pobytu.

Check-in: od 14:00, Check out: do 10:00

COVID PODMÍNKY:

INFORMACE K AKTUÁLNÍM OPATŘENÍM

Podmínky vstupu do země:

- Více informací na webu MZV [ZDE](#).

Pro vstup do země je nutné platné vízum. Vyřídíte je po přiletu na letišti za poplatek 50 USD.

Platný cestovní pas – minimální platnost je 6 měsíců od data požádání o víza

Vyplnění příjezdového formuláře – max. 24 hodin před příjezdem, po vyplnění každý cestující obdrží kód (Unique Health Code), který je třeba předložit při příjezdu

Negativní PCR test – odběr nesmí být proveden dříve než 72 hodin před příletem na Zanzibar, test se předkládá při vstupu do země

Antigenní test po příletu – test bude proveden za poplatek cca 10 USD

Po příletu může být cestujícím měřena teplota.

Podmínky návratu do ČR:

Před zahájením cesty do ČR veřejnou dopravou (zejm. letadlem, vlakem, autobusem) cestující musí disponovat písemným potvrzením poskytovatele zdravotních služeb nebo příslušným certifikátem o negativním výsledku antigenního testu (max 48 h od odběru), nebo písemným potvrzením akreditované laboratoře nebo příslušným certifikátem o negativním výsledku RT-PCR testu (max 72 hodin od odběru.) Dopravci neumožní přepravu cestujícím, kteří test / certifikát o testu a příjezdový formulář nepředloží.

Po vstupu na území ČR se nejdříve 5. den, nejpozději však 14. den podrobit RT-PCR testu na stanovení přítomnosti viru SARS-CoV-2, pokud orgán ochrany veřejného zdraví výjimečně nerozhodl jinak. Do doby výsledku RT-PCR testu na stanovení přítomnosti viru SARS-CoV-2 je nutná samoizolace.

VÝJIMKY PRO:

I) Očkované osoby:

1) osoby, které se prokáží národním certifikátem o provedeném očkování proti onemocnění COVID-19 vydaným podle nařízení EU o digitálním certifikátu EU COVID s tím, že u očkování uplynulo nejméně 14 dní od dokončení očkovacího schématu a která zároveň nejeví žádné příznaky onemocnění COVID-19;

2) s národním certifikátem o dokončeném očkování , tj. písemné potvrzení vydané

alespoň v anglickém jazyce oprávněným subjektem působícím v třetí zemi, nebo certifikát o dokončeném očkování vydaným oprávněným subjektem působícím v třetí zemi, pro kterou byl přijat prováděcí akt dle nařízení EU o digitálním certifikátu o tom, že osoba byla očkována léčivým přípravkem registrovaným EMA, nebo léčivým přípravkem, který byl schválen WHO pro nouzové použití (seznam přípravků je zveřejněn na webu Mzdr.) Písemné potvrzení musí obsahovat příslušné údaje a musí být možné ověřit dálkovým přístupem přímo z písemného potvrzení;

Očkované osoby dle výše uvedené definice mají výjimku z testů, zůstává povinnost příjezdového formuláře!

II) Osoby s prodělaným onemocněním Covid-19, tj. osoba, u které uplynulo od prvního pozitivního výsledku RT-PCR testu na stanovení přítomnosti viru SARSCoV-2 alespoň 11 dní, ne však více než 180 dní, která se prokáže:

a) certifikátem o prodělaném onemocnění COVID-19, a to vydaným podle nařízení EU o digitálním COVID certifikátu zůstává povinnost vyplnit příjezdový formulář

- Více informací na webu MZV ZDE.
-

Nahlášení klienti budou s aktuálními podmínkami informováni v Pokynech k odletu cca týden před odletem.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: Marie Zimáková



KDO JSEM A V CO VĚŘÍM

Jsem úplně normální žena, advokátka, lektorka jógy, majitelka naprosto skvělého zlatého retrievera a nově i jógového studia.

Po 10 letech v advokacii a 5 letech praktikování jógy a meditací jsem ucítila, že je potřeba trochu změnit směr mé cesty životem, více se věnovat józe a advokacii tak aktuálně lehce upozadit.

Miluji cestování a čím dál častěji jsem cestovala všude možné po světě právě za jógou, a to zejména do jihovýchodní Asie, kolébky jógy. Nejprve prozkoumávat její různé styly, lokální studia, místní lektory a nakonec si i lektorské kurzy v zahraničí udělat, jelikož jsem kromě jógy i velký nadšenec do cizích jazyků a objevování nových kultur.

Absolvovala jsem tak několik mezinárodních kurzů (zejména Vinyasa, Hatha, Yin jóga) na nádherném indonéském ostrově na Bali a následně také instruktorský kurz v angličtině a se zahraničními lektory v Řecku. Jsem certifikovaná lektorka dle pravidel mezinárodní asociace Yoga Alliance a současně si také dokončuji roční akademii Mindfulness.

PROČ JSEM SE ROZHODLA PRO KONCEPT BODY POSITIVE?

Až do období vysoké školy jsem byla štíhlá slečna, ale pak mi tak nějak přestala fungovat štítná žláza a s tím šla kila nahoru (přibrala jsem cca 30 kg).

V minulosti se mi již podařilo výrazně zhubnout, ale jakmile přišlo hodně stresu, ať již v práci nebo v soukromém životě, a já zase neměla 100% času a síly věnovat se zdravému stravování a pohybu, velmi nenápadně se to (byť i jen částečně) vracelo.

Ač tedy žiji velmi aktivní život, cestuji, sportuji, chodím po horách s pejskem a zdravě se stravuji, vzhledem i k věku už to nejde tak lehce s těmi kily jako dříve. A až díky poslední době jsem si uvědomila, že i tato cesta je v pořádku. Dělán pro své tělo i mysl co mohu, nepodporuji nezdravý životní styl, nicméně jsou chvíle, kdy je nutné si i projevit sami k sobě sebelásku a laskavost a trochu to vše „pustit“ a chvíli neřešit..

A o to více jsem se cítila dobře v obdobně naladěných skupinách, kde ženy měly podobné boje a démony, ať již také kvůli nemoci či po porodu, z důvodu jejich genetiky nebo úplně z jiných příčin. Sama tedy nejsem žena s velikostí S a velmi mi chyběl v Praze prostor, kde bych se cítila dobře a bezpečně, kde se nebudu soustředit na to, jak u cvičení vypadám a jestli tu kterou ásanu dělám správně, ale na to, jak se u toho cítím a co pro své tělo a mysl dělám..

Začala jsem cítit touhu vybudovat si takové místo jak pro sebe, tak i pro ostatní ženy a muže, kteří to mají podobně, a to nejen vzhledem k velikosti těla, ale také k věku, fyzickým schopnostem, zdravotním omezením apod.

Velmi srdečně vás tedy přivítám na některé z mých lekcí, kde věřím, že i vy se budete cítit příjemně a bezpečně a současně uděláme něco pro naše tělo a mysl.

Budu se na vás těšit,

Vaše Maruška



O LEKTORCE JÓGY: Veronika Gregorová

KDO JSEM A V CO VĚŘÍM

Do jógy jsem se hlouběji ponořila až při své práci na Zanzibaru, která pro mě znamenala absolutní životní změnu a kde již několik let žiji a pracuji.

Kdyby mi někdo v mých „-nácti“ řekl, že se budu za pár let primárně věnovat józe, upřímně bych se mu vysmála. Vždycky mě totiž bavily sporty zaměřené na výkon. Jóga pro mě představovala ezobludy a příšernou nudu. Já chtěla akci, soutěžit a vítězit.

Moje transformace přišla až s nesnesitelnou bolestí zad. Tehdy jsem se naučila techniku správného dechu a divila se, proč se s tím v počátcích sportování nesetká každý. Začala jsem si uvědomovat, jak jsem své tělo doposud vůbec neposlouchala ani nevnímala. Chtěla jsem to změnit a tak jsem se začala vzdělávat.

Do jógy jsem se hlouběji ponořila až při své práci na Zanzibaru, která pro mě znamenala absolutní životní změnu. Uvědomila jsem si, že můžu pomoci podobně smýšlejícím lidem, kteří odsuzují jógu jako šílenost pro sluníčkáře nebo jsou zkrátka zaměřeni jen na výkon ať už ve sportu, v práci nebo v rodině a mají pocit, že by se jim hodila drobná rada.

Jóga pro mě znamená hlavně zdravotní cvičení spojené s vnímáním vlastního těla teď a tady. Občas si ale stejně dám jógu, kde se pořádně zpotím a vybiju energii, tentokrát ale se správným provedením. A to rozhodně není nuda.

