

JÓGOVO-BĚŽECKÝ KEMP NA FUERTEVENTURE – BŘEZEN s Petrou a Radimem Zapletalovými



cena 25.990 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

letenka Praha – Fuerteventura – Praha
transfery letiště – hotel – letiště
ubytování na 7 nocí
all inclusive
jógový a běžecký program
informační schůzka s českým delegátem
pojištění CK proti úpadku

Pozvánka od lektorů Petry a Radima:

“Jarní Fuerteventura a intenzivní jógovo-běžecký kemp v luxusním hotelu (a pochopitelně all inclusive)? Yeeesss. Ano, přesně pro ty, kteří neholdují dlouhému povalování na pláži a velkým vedrům.



Co nás čeká?

Ranní super traily po ostrově a hned po nich asana based workout – dynamická silovka s Radimem: No ano, ráno bude o potu a dřině (ale nádherné dřině). V průběhu dne pokračování (pro fakt velké nadšence) – “indiánské výlety” – tedy poznávání ostrava po vlastních. :-))

Večer klidnější jógová praxe. Jin jóga, slow motion lekce, jemná vinjása. Zkrátka lekce koncipované tak, aby kompenzovaly denní námahu, udržely tělo v dobré pohodě a připravily ho na další den.

Rozhodně se nejedná o dovolenou s jógou, nýbrž o intenzivní retreat, na kterém budeme prostřednictvím tělesné námahy a večerní meditační praxe, ochutnávat radost z návštěvy na planetě Zemi.

A co si budeme... připravíme si tělo na novou sezónu. :-) Naším záměrem je užít si nádherné počasí v krásném prostředí spolu s radostí z pohybu.”

Pro koho je pobyt vhodný?

Pro Tebe, pro Tebe, pro Tebe taky.. pro všechny! Včetně naprostých běžeckých či jógových začátečnicků (začátečníci – nebojte se ničeho, tréninky jsou koncipované tak, aby se je užili jak ostřílení běžci, tak ti, kteří budou začínat své první běžecké kilometry).

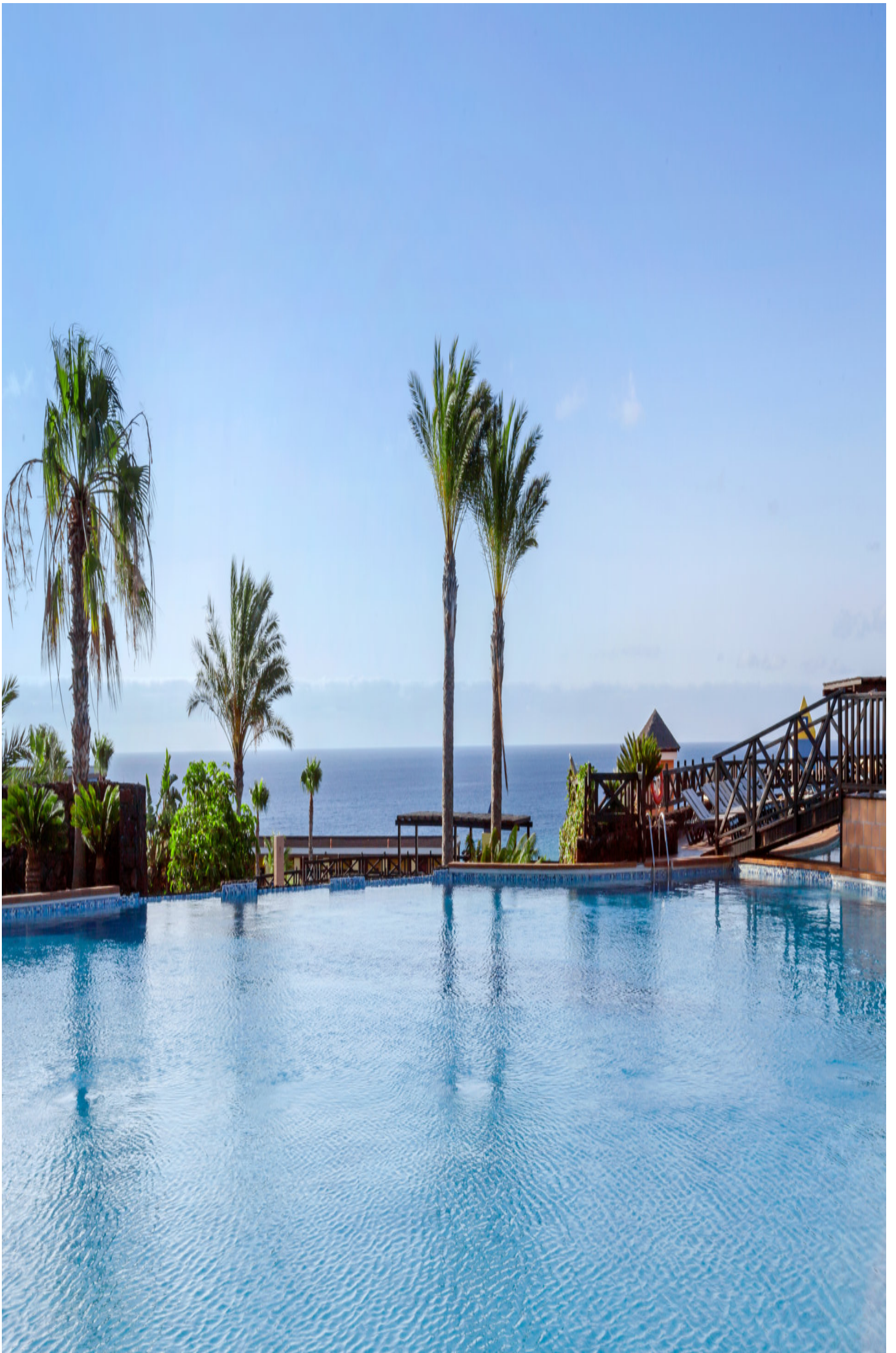
Jo a důležitá otázka – jak je to s počasím na Kanárech takhle v polovině března?

Můžeme se těšit na parádních 23 stupňů, což je pro naše denní traily obrovská paráda (větší teplo bychom, vzhledem k ostrovní přírodě, na delších výletech obtížně zvládali) a slunečno. Koupačka v moři bude spíš otužovat, ale vyhřívaný bazén budeme mít k dispozici (a snad na něj nějakou volnou chvíli najdeme).



CO VÁS ČEKÁ?

- jóga zájezd za skvělou cenu v luxusním čtyřhvězdičkovém hotelu s All inclusive a to včetně letenky v ceně pobytu!
- ubytování ve dvoulůžkových pokojích s možností přistýlky v resortu Occidental Jandía Playa, který je u dlouhé písčité pláže Jandía
- stravování formou All inclusive (zahrnuje snídaně, obědy, večeře, nápoje v ceně)
- transfer z letiště do hotelu a zpět na letiště po skončení pobytu
- jógový a běžecký program s Petrou a Radimem Zapletalovými
- cvičení jógy na terase hotelu
- rozsáhlé zahrady s bazény v hotelovém komplexu, kde můžete odpočívat a relaxovat
- dovolená s jógou a nádherná písčité pláž oceněna certifikátem Modrá vlajka
- Wi-Fi připojení v areálu hotelu ZDARMA



PROGRAM

Ranní běžecké tréninky (koncipované zvlášť pro úplně začátečníky i pro pokročilejší), hned po skončení běžeckého tréninku “asana based workout” – ásanová dynamická lekce, večer klidná, hluboce relaxační jóga a meditační praxe.



POPIS UBYTOVÁNÍ

Komplex se nachází v jižní části ostrova Fuerteventura, který je druhým největším ostrovem z Kanárských ostrovů. Nedaleko hotelu (cca 4 km) se nachází malá rybářská vesnička Morro Jable. Z letiště je to do hotelu cca 80 km. Personál vás přivítá ve vstupní hale s recepcí, která je hostům k dispozici 24 hodin denně. K hotelu náleží restaurace nabízející program All inclusive, a la carte restaurace a několik barů. Hotel nabízí denní i noční animační programy.

Hotel se nachází 300 metrů od překrásné písčité pláže Jandía a je od pláže oddělen komunikací. Pro vstup na pláž je možné použít podchod. Lehátka a slunečníky se poskytují za poplatek.

K dispozici je wellness a fitness.

FOTOGALERIE z předchozích pobytů [ZDE](#).



VYBAVENÍ POKOJŮ

Yoga retreat probíhá v komfortně zařízených a klimatizovaných dvoulůžkových pokojích. Součástí každého z nich je vlastní sociální zařízení.

STRAVOVÁNÍ

Program All inclusive zahrnuje snídaně, obědy a večeře podávané formou bufetu. Během dne je dále připravené lehké občerstvení. V časovém rozmezí od 10 hod do 23 hod jsou rozlévané nealkoholické a místní alkoholické nápoje.

PLÁŽ

Hotel se nachází u písčité pláže Playa de Jandía. Lehátka a slunečníky jsou na pláži k dispozici za poplatek.



HODNOCENÍ CK

Chcete si užít dovolenou u moře se cvičením a programem all inclusive? Hotel je ideální volbou pro milovníky krásných nekonečných dlouhých písečných pláží. Nachází se kousíček od pláže a příjemnou procházkou podél moře od začátku střediska Morro Jable – Jandía, kde je nespočet obchodů, restaurací, barů, do centra letoviska vede krásná promenáda podél pobřeží oceánu. Krásná velká terasa na cvičení jógy v hotelu, doporučujeme i pro rodiny s dětmi.

TIP PRO VÁS:

Na tento pobyt je možné se nahlásit i pouze v 1 osobě, doplníme vás na dvoulůžkový pokoj s další klientkou/klientem 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](tel:+420702047307)

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA: 25.990 Kč / osoba

Cena zahrnuje: zpáteční letenky Praha – Fuerteventura – Praha, transfery letiště – hotel – letiště, informační schůzka s českou delegátkou, 7 nocí ubytování, all inclusive, terasa na cvičení jógy, lekce jógy s jóga lektory v hotelu nebo na pláži (v příletový a odletový den jóga není), pojištění CK proti úpadku

Cena za osobu v jednolůžkovém pokoji: +3 800 Kč

Příplatek za výhled na moře: + 1 600 Kč / osoba / pobyt

Cena osoba na přistýlce: – 2 000 Kč / osoba / pobyt

1. dítě do 11,99 let v doprovodu 2 dospělých osob cena: 12 990 Kč / pobyt

Cena nezahrnuje: cestovní a storno pojištění v případě storna ze zdravotních důvodů – Union A30 Pandemic za 560 Kč / osoba / pobyt

Bližší informace o pojištění [ZDE](#)

Minimální počet účastníků: 20 dospělých osob + lektori

Cena děti:

- 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

Max obsazenost pokoje: 2 osoby nebo 2 dospělé osoby + 1 dítě nebo 2 dospělé

osoby + 3. dospělá osoba na přistýlce

Záloha nyní: 10.000 Kč / osoba

Zaplacená záloha je nevratná. V případě, že se osoba nemůže zakoupeného zájezdu zúčastnit, může si za sebe najít náhradníka, na kterého bude pobyt převeden.

Doplatek: 2 měsíce před odjezdem (do 13. 1. 2022), poté se pro rezervaci hradí celková částka pobytu.

Check in: od 14:00

Check out: do 12:00

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORECH JÓGY: Petra a Radim Zapletalovi

Petra

První setkání s jógou jí zprostředkovali rodiče ještě v době totalitního režimu díky publikacím André van Lysebetha. Později se k ní vrátila až v novém miléniu na skupinových lekcích power jógy.


Zásadní pro ni bylo setkání s aštánga jógou v roce 2014 a o něco pozdější první učitelský trénink v roce 2017.

Její primárním učitelem je Jaro Pávek, ale velmi jí svým přístupem na učitelském tréninku ovlivnila taky Lucie Königová.

Jejími slovy:

“Jóga je (byť je to milionkrát omílané klišé) cesta, recept, návod, nástroj, průvodce... [?/?] Díky ásanové praxi se ve svém těle cítím naprosto svobodně a dokonale. Díky dechovým cvičením a meditační praxi se začínám cítit pohodlně i svou hlavou. Aštángová praxe je mou základnou, rutinním pilířem, ale miluju taky jinovou praxi, hravou vinjásu nebo wheel jógu. Potřebuju pestrost a svobodu v pohybu. Nevěřím na “jediné anatomicky správné a korektní provedení” pro všechny. Každé tělo je jedinečné, každé tělo potřebuje něco jiného a přesně to se snažím na jógových lekcích předávat.

Certifikáty: Ashtanga yoga lvl 1 – 2 (500hrs), Jógová filozofie a etika FF UK, Yin

yoga (M. Young), Wheel yoga (Jana Najbrtová), Jóga pro seniory (Seniorem s radostí), Aromatherapy Certification Program (Aromahead institute), Sportovní masáže – akreditovaný kurz (studio Mandala), Myofasciální techniky I, II (Antonín Janásek), Kinesiotaping (Antonín Janásek), Lomi-lomi masáže (Dexter)... a další 

Radim

Radim je sportovec tělem i duší. Původně atlet a zkušený běžec – ultramaratonec. K józe ho (po mnohém přemlouvání a přesvědčování) přivedla Petra v roce 2014. Až do prvního setkání s aštángou v roce 2016 jógu vnímal jako trošku otravné protahování pro holky.

Jako zásadní a zlomové v jógové cestě vnímá setkání se svým učitelem Jaro Pávkem v roce 2017.

Vlastními slovy:

“Zdravé, funkční tělo, citlivější vnímavost k signálům, které mi dává, ale taky celkové zklidnění, železnou disciplínu – to všechno jsem díky jógové praxi získal. Fakt. Ani trochu nadsázky. Zní to jako zázrak? No tak potom je jóga zázračná.

Souhlasím s Petrou v tom, že nelze učit všechny stejně. Navíc čím dál intenzivněji vnímám, že spíš než disciplínu, posílení odolnosti studenti/klienti potřebují hlubší uvolnění, vědomý relax, zkrátka odpočinek. Jsem naturelem “aštángín”, ale nedám dopustit na jin jógu a všem můžu vřele doporučit restorativní – léčebnou praxi. Hravost wheel yogy nebo dance yogy dotváří pestrost, kterou (stejně jako Petřa) v józe miluju.”

Jógové vzdělávání: Ashtanga teacher training (500hrs), Restorative yoga (M. Luebeck), Sportovní masáže (Jana Knittlová), Kinesiotaping (Antonín Janásek)