

LA DOLCE VITA – JÓGA V TOSKÁNSKU – KVĚTEN 2019 s Věrou Popelkovou



cena 17.990 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 7 dní / 6 nocí
plná penze
2x denně cvičení jógy s Věrou Kratochvílovou
pojištění CK proti úpadku

CO VÁS ČEKÁ?

- kombinace pobytu v nádherné krajině Toskánska ve spojení s jógou
- ubytování na 7 dní/ 6 nocí v nádherném eko agroturismu s bio farmou zaměřen na jógu, který je umístěn v malebné krajině v toskánských kopcích
- plná penze (zahrnuje snídani, lehký oběd, večeře) v místní bio restauraci s využitím vlastních vypěstovaných plodin a regionálních potravin a zaměřením na vyváženou a lehkou stravu
- 2x denně cvičení jógy s Věrou Kratochvílovou
- pojištění CK proti úpadku

Doprava: vlastní autem (možno se domluvit s dalšími klientkami na společné jízdě autem do Toskánska)

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Pobyt v Toskánsku – krajině vína je vhodný pro všechny milovníky jógy i krásné přírody a odpočinku. Pobyt je pořádán pro ženy všech věkových kategorií, pro začátečníky i pokročilé. Možnost se nahlásit i v jedné osobě bez příplatku (doplnění dvoulůžkového pokoje s další klientkou – zajistíme).

POPIS UBYTOVÁNÍ

Krásný resort se nachází v lokalitě jižní Maremmy v lokalitě Toskánsko, nedaleko městečka Scansano. Velkou výhodou je především blízkost k moři. Idylický objekt je obklopen olivovými háji a lesy. Návštěvníkům nabízí 4 renovované domy v typickém toskánském rustikálním stylu.

VYBAVENÍ POKOJŮ

Vybavení pokojů bylo pečlivě vybráno tak, aby nabízelo maximální komfort návštěvníkům a zároveň dokázalo navodit příjemný pocit relaxace ve spojení s tradičními toskánskými prvky. V každé z ložnic dominují na stěnách pokojů obrazy umělkyně Dalily Chessa a dle jejich obsahů jsou také pojmenovány názvy

jednotlivých pokojů. Všechny pokoje mají přímý vstup na travnaté plochy, které obklopují ubytování a vedou k bio bazénu. Wi-Fi je hostům k dispozici ve společných prostorech, k dispozici je také kabelové připojení.

STRAVOVÁNÍ

V ceně pobytu je **PLNÁ PENZE**. Snídaně, lehký oběd se zeleninou, hlavní chod, luštěniny a ovoce, večeře. Plná penze zahrnuje minerální vodu (nebalenou), víno není zahrnuto v ceně.

Snídaně – 8:00-10:00

Oběd – 12:30-14:30

Večeře – 19:00-21:00

JÓGA LEKCE

2 x denně cvičení jógy s Věrou Kratochvílovou

Ráno (75 min.) 6:45-8:00

Pranájáma a hathajóga

V ranních lekcích budeme společně načerpávat energii do nového dne. Můžete se těšit na pozdrav slunci se zpěvem manter, hormonální jógu pro ženy nebo tai chi či kung. Vyzkoušíme, jak na nás působí různé druhy dechových cvičení.

Večer (90 min.) 16:30-18:00

Terapeutická jóga a meditace

Každá lekce bude zaměřena na jinou oblast těla. Postupně projdeme sestavami na nervový systém, “sval duše” – psoas, sestavy pro rozvoj vnitřní a vnější krásy, léčivou sestavu pro srdce a krevní oběh, lymfatický systém a uvolnění oblasti pánve. Každou lekci zakončíme léčivou meditací k danému tématu.

Přednášky o ájurvédě (povídání po 20. hodině)

1. základní principy ájurvédy

2. jak poznat svůj typ

3. stravování v ájurvédě

4. marmová terapie – praktické ukázky ošetření marmových bodů pro léčení ženského těla

5. ájurvédská gynekologie (menstruační cyklus – celoživotní a měsíční, jak předcházet PMS, menopauza),

6. byliny v ájurvédě

WELLNESS

Klienti mohou maximálně využívat relaxace v místním wellness centru, jehož součástí je vnitřní vyhřívaný bazén. V nabídce wellness centra je kromě bazénu také hydromasážní vana či emocionální sprcha. Vnitřní velká krytá plocha na cvičení jógy. Venkovní jezírko s lehátky.

Skupina kvalifikovaných profesionálů a specialistů na krásu Vám jsou k dispozici pro individuální péči a používají pouze přírodní kosmetické eco-friendly přípravky a

doplňky.

Wellness centrum nabízí možnosti odpočinku, jógy či meditace.

Wellness centrum je vhodné pro organizování skupinových seminářů a kurzů, jóga pobytů, terapií apod. K dispozici je 60m² velký bazén s teplotou 35-36 °C, 115-125 cm hluboký s výhledem na překrásné toskánské kopce. Dále je k dispozici sál s rozlohou 130m² s dřevěnými podlahami, vybaven podložkami, polštáři a dekami pro jógu a meditace. Pro relaxaci je možné využít také dřevěnou terasu pro venkovní aktivity, případně masážní místnost nabízející masáže.

AKTIVITY

Resort je obklopen krásnou přírodou toskánských kopců nabízející možnosti především pro pěší turistiku a cyklistiku. Pěší i cyklo trasy jsou lemovány olivovými háji a vinicemi.

Orbetello se nachází 40 kilometrů od resortu a nabízí krásné bílé pláže včetně plážových barů. Feniglia je přírodní rezervace s piniovými háji známými svou nenahraditelnou vůní, kterou můžete navštívit jako pěší turisté či projet na kole.

Argentario – nedaleko od Orbetella naleznete mys Argentario, na kterém se nachází dvě typické středověké vesničky Santo Stefano a Porto Ercole, které nabízí nádherné výhledy na moře a jsou považovány za dvě nejkrásnější oblasti Maremmy. Z vesnic je možné se vydat na výlet lodí na ostrovy Giannutri a Giglio.

Směrem na jih od resortu se nachází vesnice Capalbio známá tarotovou zahradou vytvořenou Niki de Saint Phalle.

Oblast Grosseto je dalším přímořským střediskem, která je snadno dosažitelná, Marina di Alberese se nachází cca 35 kilometrů daleko, podobně jako útesy

Talamone, piniový les v Principina Mare a moderní Marina di Grosseto.

Nachází se zde také unikátní přírodní rezervace – například přírodní park Uccellina s piniovými lesy, pastvinami a mokřinami v blízkosti moře, písčitých pláží a útesů. Park můžete navštívit z městeček Talamone nebo Alberese.

Pro milovníky historie je doporučeno navštívit katedrálu Massa Marittima z 12. století, Grosseto se středověkými zdmi, Castiglione della Pescaia obklopené pevností, krásné opatství San Rabano a věž Uccellina. Historicky zajímavé jsou také městečka Sorano, Sovana a nádherné Pitigliano, kde žili v 2. století před Kristem Etruskové a jejichž hrobky nyní mohou turisté navštívit.

Pokud se rozhodnete cestovat více, 60 km od resortu se nachází turisty milovaná Siena, Montalcino s opatstvím Saint Antimo, Pienza, Bagno Vignoni či opatství San Galgano.

Saturnia a Petriolo – 25 kilometrů od areálu se nachází horké prameny známé již z předrománských časů. Prameny mají teplotu 37°C a je možné je navštívit po celý rok. Sirnaté prameny jsou typické svým aroma a také negativním vlivem na tkaniny a látky. Další možností horkých pramenů jsou například lázně Petriolo blízko Sieny.

Po cestě tam či zpět doporučujeme navštívit překrásnou Florencii a Pisu.

HODNOCENÍ CK

Jedinečný a krásný jóga resort v Toskánsku, kvalitní ubytování, velké venkovní i vnitřní plochy na cvičení jógy, překrásná okolní příroda.

TIP PRO VÁS:

Na jóga pobyt je možno 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 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

Cena: 17 990 Kč osoba / 7 dní / 6 nocí / pobyt

Cena zahrnuje:

- 7dní/6 nocí ubytování dvoulůžkový pokoj
- plná penze (zahrnuje snídani, lehký oběd, večere)
- pronájem sálu na lekce jógy v domluvené časy
- 2x denně jóga lekce s Věrou Kratochvílovou
- hotelové wellness – vnitřní bazén, tělocvična, venkovní jezírko na koupání
- pojištění CK proti úpadku

Pro závaznou rezervaci se hradí záloha 7 000 Kč / osoba

Doplatek do 2 měsíců před odjezdem.

Doprava: vlastní (možno se domluvit s dalšími klientkami na společnou jízdu autem do Toskánska).

Min počet účastníků: 12 osob.

Rezervace otevřené DO KONCE LISTOPADU.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. [+420 702 047 307](tel:+420702047307)

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: VĚRA KRATOCHVÍLOVÁ



Jóga je součástí mého života více než 15 let a moje praxe mi pomohla stát se odolnější, svobodnější a uvolněnější, jak na podložce, tak i mimo ni. Jóga mě inspiruje, abych každý okamžik prožívala jako dar.

Jsem lektorkou hathajógy a přímou žákyní zakladatelky hormonální jógové terapie Dinah Rodrigues. Budu vždy Dinah velmi vděčná za to, že se mi díky její metodě dostalo tolik energie a radosti ze života.

V mých lekcích ráda propojuji pohyb a dech, tělo a mysl, sílu a lehkost, ženskost a hravost. Snažím se inspirovat ženy na jejich vlastní jedinečné cestě.

Jsem vášnivou milovnicí přírody a věnuji se malování mandal. Mou láskou se stala

ájurvéda, která je pro mne skutečným uměním života. Ze srdce ráda předávám ženám její základní principy.

Založila jsem Školu jógy a ájurvédy pro ženy. Velmi mne baví tvorba meditačních nahrávek na různá témata jako např. meditace pro matku a dítě nebo léčivá meditace pro element vody v těle.

Věrka Popelková Kratochvílová

certifikovaná lektorka hormonální jógy

tel. 774847121

www.joga-hormonalni.com