

YOGA RETREAT NA MALEDIVÁCH – BŘEZEN 2021 s Veronikou Carmanovou



cena 45.900 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování ve 4* resortu
plná penze
jógový program s Veronikou Carmanovou
transfery letiště-resort-letiště
pojištění CK proti úpadku

DOVOLENÁ S JÓGOU NA MALEDIVÁCH SPOLEČNĚ S LEKTORKOU VERONIKOU CARMANOVOU

Tenhle ráj na zemi plný malých ostrůvků, bělostných pláží a tyrkysové vody vám nejspíš nemusíme představovat.

Maledivy jsou nyní jednou z nejvyhledávanějších destinací.

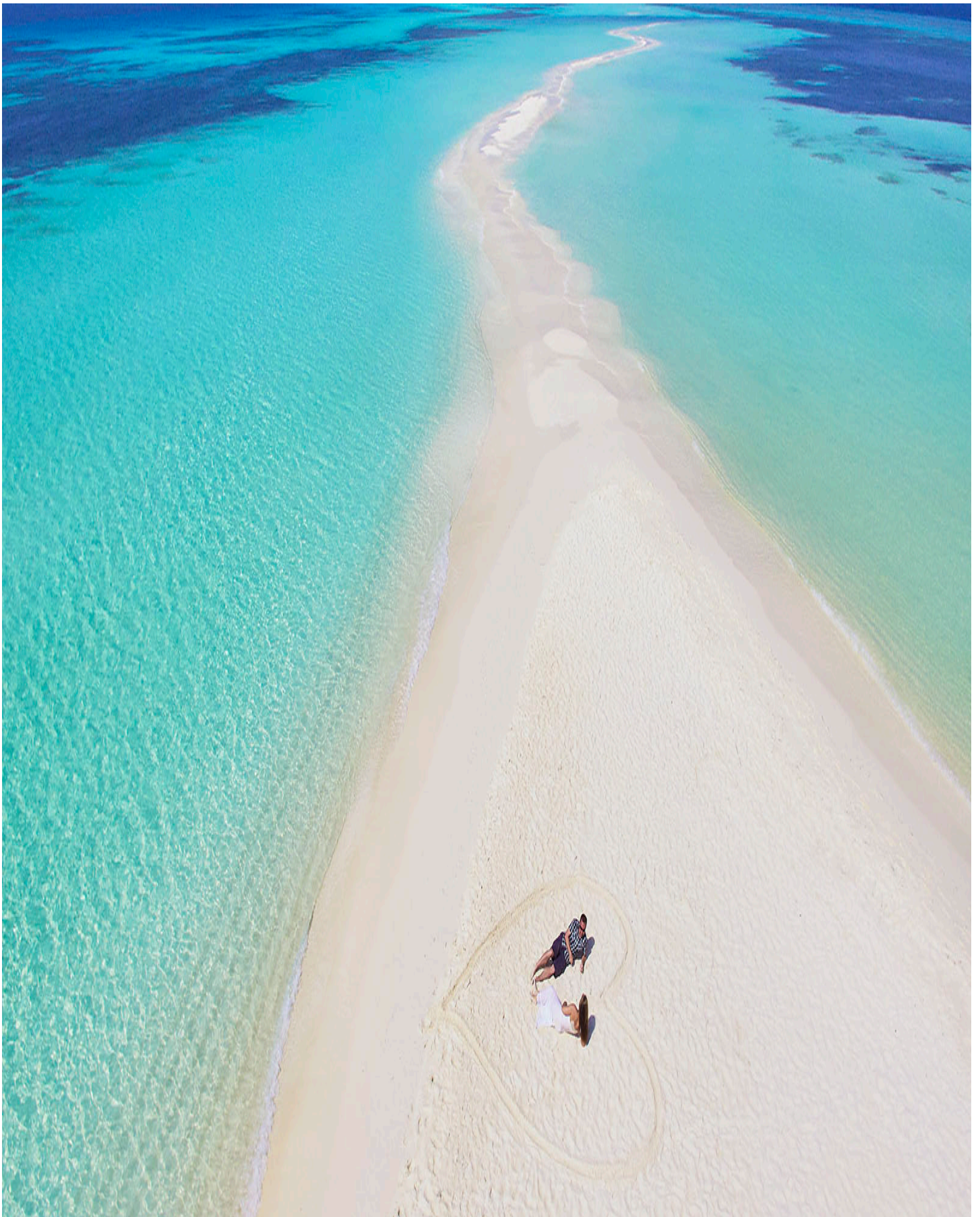
Je to navíc jen pár dní, co se Veronika se svou první skupinkou vrátila zpět. Bude Vám tedy tou nejlepší průvodkyní pobytem.

Náplň tohoto jóga pobytu jsme pro Vás připravili tak, abyste se nemuseli vůbec o nic starat. Zajistíme Vám letenky, v ceně jsou již zahrnuté transfery z/na letiště, plná penze, ubytování ve 4* resortu a jógový program v místě.

A kdo z nás nyní nepotřebuje slunce a Vitamin Sea. :)

NA

TENTO ZÁJEZD MŮŽETE UPLATNIT VOUCHERY ZA ZRUŠENÉ ZÁJEZDY OD NAŠ



CO VÁS ČEKÁ?

- 9-denní pobyt ve 4* resortu

- letenka z Prahy na Maledivy a zpět
- plná penze v ceně pobytu s možností příplatku za All inclusive
- ubytování v bungalovech
- jógový program s Veronikou Carmanovou – 1-2 x denně jóga lekce ráno či večer
- COVID test na cestu zpět domů nabízí resort ZDARMA!
- možnost zajištění výletů



PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Luxusní dovolená s jógou v krásném resortu na malém ostrůvku. Všechny služby v

ceně pobytu, což Vám zajišťuje pobyt bez starostí a můžete se soustředit jen na odpočinek a Vaší jógovou praxi. 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.

JÓGA LEKCE



Drazí, z tohoto resortu jsem se právě vrátila s velkým nadšením. Maledivy byly pro mě obrovským překvapením a vstoupily na nejvíce zážitkové destinace. Po zrušení možnosti odcestovat do

Zanzibaru cítím, že potřeba se dobít, načerpat a vyslunit je tento měsíc ještě intenzivnější než v lednu. S čistým svědomím vás proto lákám na Maledivy, snad jediné bezpečné destinace v tuto chvíli dostupné. To, že před cestou musíme absolvovat PCR test považujte za dobré přispění a dodržení bezpečnosti, na ostrově jsme se pak cítili svobodní a zdraví a mohli si to naplno užít, stejně tak jako budeme moci za chvíli společně ...

Ostrov patří mezi největší ostrovy, resort je druhý největší na Maledivách, což mi přišlo skvělý, nemusíte se bát nudy. Já jsem se nudy trochu bála a nakonec to byla nejvíc super jógová cesta.

Maledivy jsou 4 h dopředu, ale Kuredu je 5 hodin napřed oproti Praze.

Slunce zde vychází v 7:15 (zhruba) a zapadá v 18:20. Takže naše jógová praxe bude vypadat následovně:

V 7 h ráno se sejdeme v jógovém domečku a budeme za východu slunce meditovat, následně jógová praxe do 9 h. Po praxi nás čeká zasloužená snídaně, ta trvá do 10:30, kdo budete chtít sedět.

Volná aktivita, snadno se zabavíte, tolik možností, šnorchlování na domácím útesu s rejnoky a želvičkami, baby žralůčkami bylo oblíbené. (doporučuji si vzít sebou

brýle, šnorchl a ploutve)

Oběd je v restauraci od 13h-14:30h.

Večerní jóga bude při západu slunce od 18 h – 19h na západním cípu ostrova, v písku, je zde úžasný výhled na zapadající slunce do moře, bílý písek a nekonečně průzračné moře.

Večeře od 19-21.30 v restauraci. Pak zábava v barech, hudba, drinky atd.



Veškeré detaily, rady a cokoliv budete potřebovat vám ráda řeknu, bude mi ctí vás provázet na této cestě za sluníčkem, pohodu a relaxem.

V den příletu, odletu jóga není nebo je na základě domluvy s lektorkou.

Změny v programu vyhrazeny.

INFORMACE K AKTUÁLNÍM OPATŘENÍM

- Aktuální a podrobné informace k cestám na Maledivy najdete [ZDE](#). Nabízíme Vám nejaktuálnější informace z Malediv, díky naší kolegyni a Vaší delegátce – Lucce Mohelníkové, která je specialistkou na Maledivy.
- **Před odletem na Maledivy** je nutné podstoupit **PCR test (test nesmí být starší než 72 hodin před začátkem cesty)**, který si klient hradí individuálně, tento test musí být s potvrzením v AJ a všemi náležitostmi. Na výsledku testu musí být uvedeno: název testu (PCR), adresa laboratoře, jméno a podpis laboranta, datum odběru, jméno a osobní údaje testovaného shodné s cestovním pasem, číslo pasu testovaného a výsledek testu. **Test musí být v angličtině a nahrán u online zdravotní karty** o níž je psáno níže. Test nemusí podstoupit dítě mladší 1 roku. Oficiální dokument. Vzor certifikátu potvrzující negativitu určeného k cestování.
- Před odletem na Maledivy, **nejpozději 24 h. před příletem na Maledivy, musí každý vyplnit online zdravotní kartu aneb Traveler Health Declaration Form.** Tato zdravotní karta se online vyplňuje i zhruba 24 h. **před odletem z Malediv zpět domů.**
- **Před odletem zpět do ČR je třeba podstoupit druhý PCR test**, testování probíhá **v resortu a je ZDARMA.** Tento RT-PCR test musí být provedený nejvýše 72 hodin před zahájením cesty zpět do ČR a musí disponovat písemným potvrzením akreditované laboratoře o jeho negativním výsledku. Toto potvrzení bude vyžadováno dopravci jako podmínka pro přijetí cestujícího k přepravě a cestující jej musí na vyžádání předložit hraniční kontrole v ČR.
- **Cestující musí před cestou do ČR vyplnit příjezdový formulář** pro Českou republiku a potvrzení o jeho vyplnění předložit hraniční kontrole.
- Osoby vracející se ze zemí s vysokým rizikem nákazy jsou povinny se nejdříve 5 dnů po příjezdu (tj. nejdříve 6. den) na území ČR na vlastní náklady podrobit RT-PCR testu a výsledek neprodleně předložit krajské hygienické stanici příslušné podle místa pobytu uvedeného v Příjezdovém formuláři, a to pokud orgán ochrany veřejného zdraví zcela výjimečně v individuálních případech osob nerozhodl o jiných karanténních opatřeních. Do doby předložení negativních výsledků testu se na ně bude vztahovat povinná karanténa/samoizolace (omezení volného pohybu) , tj. karanténa/samoizolace skončí nejdříve předložením negativního výsledku testu, který může být proveden nejdříve 6. den po příjezdu. Po dobu 10 dnů od návratu platí povinnost nosit všude mimo domov ideálně respirátory bez výdechového ventilu s třídou ochrany nejméně FFP2, KN95, N95, P2, DS, nebo alespoň jednorázovou zdravotnickou roušku.
Více informací na webu MZV [ZDE](#).



POPIS UBYTOVÁNÍ

4* resort se nachází 40 minut letu hydroplánem od letiště v Male. Ostrov patří svou délkou 1,5 km a šířkou 300 m k největším a má téměř 3 km dlouhou pláž s překrásným bělostným pískem. Po výstupu z letadla na Vás okamžitě dýchne klidná atmosféra, na míle vzdálená od každodenních starostí. Resort je velmi oblíbený a každý si zde přijde na své – jak vyznavači aktivního i pasivního odpočinku. Doporučujeme s sebou přibalit vybavení na šnorchlování a i vyznavači potápění budou spokojeni – jen kousek od břehu se nabízí pohled na vrak potopené lodi. Indický oceán však uspokojí i rekreační plavce.

POKOJE

Pro jóga pobyt pro Vás máme v rezervaci zahradní bungalovy na severu ostrova. Hosté se mohou ubytovat v prostorných moderně zařízených pokojích. Všechny pokoje jsou zařízeny v tradičním stylu tropických ostrovů a poskytují hostům ničím nerušené soukromí. Součástí každého bungalovu je klimatizace, stropní větrák, posezení, minibar, set na přípravu kávy a čaje, telefon, sejf, CD přehrávač, koupelna s ručníky a fénem, k dispozici je zdarma připojení k internetu.

VYBAVENÍ HOTELU

K vybavení hotelu patří recepce, obchod se suvenýry, obchod s golfovým vybavením, 5 barů a 5 restaurací – 2 hlavní a 3 á la carte (s mořskými specialitami, thajská a italská).

STRAVOVÁNÍ

Plná penze v ceně pobytu.

PLÁŽ

Krásná bílá pláž s tyrkysovou vodou přímo u resortu.

HODNOCENÍ CK

Dovolená v v maledivském ráji se vším všudy! Spojení luxusního ubytování, plné penze v ceně a jógového programu.

TIP PRO VÁS:

Na jóga zájezd je možno se nahlásit i pouze v 1 osobě, doplníme vás na dvoulůžkový pokoj s další klientkou/klientem (pokud jste muž) 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: 45.900 Kč / osoba + letenky (cca 18-20 tis.)

Plážový bungalov: + 2.000 Kč příplatek osoba / pobyt

ALL inclusive příplatek: + 7.000 Kč osoba / pobyt

TRIPLE: 3. osoba na pokoji sleva -8.000 Kč osoba / pobyt

SINGLE: + 17.500 Kč os/ plná penze / zahradní bungalov

SINGLE: + 21.500 Kč os/ plážový bungalov / plná penze

Cena zahrnuje: skupinové transfery letiště – hotel – letiště, ubytování, plnou penzi, 1-2 x denně lekce jógy s jóga lektorkou (v příletový a odletový den jóga není nebo je na základě domluvy s lektorkou), služby místního delegáta (ENG), pojištění CK proti úpadku

Cena nezahrnuje:

- cestovní a storno pojištění v případě storna ze zdravotních důvodů – pojišťovna Union
 - **balíček A60 Pandemic** za 1300 Kč / osoba
 - Informace o pojištění [ZDE](#)
- COVID testy a další neuvedené položky (aktivity, exkurze, minibar, spropitné apod., pokud není součástí All Inclusive programu).

Minimální počet účastníků: 11 klientů + lektorka

Pro rezervaci pobytu se hradí celková částka pobytu.

Check-in: od 14:00, Check out: do 12:00

COVID PODMÍNKY:

- Aktuální a podrobné informace k cestám na Maledivy najdete [ZDE](#). Nabízíme Vám nejaktuálnější informace z Malediv, díky naší kolegyni a Vaší delegátce – Lucce Mohelníkové, která je specialistkou na Maledivy.
- Před odletem na Maledivy je nutné podstoupit PCR test (test nesmí být starší než 72 hodin před začátkem cesty), který si klient hradí individuálně, tento test musí být s potvrzením v AJ a všemi náležitostmi. Na výsledku testu musí být uvedeno: název testu (PCR), adresa laboratoře, jméno a podpis laboranta, datum odběru, jméno a osobní údaje testovaného shodné s cestovním pasem, číslo pasu testovaného a výsledek testu. Test musí být v angličtině a nahrán u online zdravotní karty o níž je psáno níže. Test nemusí podstoupit dítě mladší 1 roku. Oficiální dokument. Vzor certifikátu potvrzující negativitu určeného k cestování.
- Před odletem na Maledivy, nejpozději 24 h. před přiletem na Maledivy, musí každý vyplnit online zdravotní kartu aneb Traveler Health Declaration Form. Tato zdravotní karta se online vyplňuje i zhruba 24 h. před odletem z Malediv zpět domů.
- Před odletem zpět do ČR je třeba podstoupit druhý PCR test, testování probíhá v resortu a je ZDARMA. Tento RT-PCR test musí být provedený nejvýše 72 hodin před zahájením cesty zpět do ČR a musí disponovat písemným potvrzením akreditované laboratoře o jeho negativním výsledku. Toto potvrzení bude vyžadováno dopravci jako podmínka pro přijetí cestujícího k přepravě a cestující jej musí na vyžádání předložit hraniční kontrole v ČR. Osoby vracející se ze zemí s vysokým rizikem nákazy jsou povinny se nejdříve 5 dnů po příjezdu (tj. nejdříve 6. den) na území ČR na vlastní náklady podrobit RT-PCR testu a výsledek neprodleně předložit krajské hygienické stanici příslušné podle místa pobytu uvedeného v Příjezdovém formuláři, a to pokud orgán ochrany veřejného zdraví zcela výjimečně v individuálních případech osob nerozhodl o jiných karanténních opatřeních. Do doby předložení negativních výsledků testu se na ně bude vztahovat povinná karanténa/samoizolace (omezení volného pohybu) , tj. karanténa/samoizolace skončí nejdříve předložením negativního výsledku testu, který může být proveden nejdříve 6. den po příjezdu. Po dobu 10 dnů od návratu platí povinnost nosit všude mimo domov ideálně respirátory bez výdechového ventilu s třídou ochrany nejméně FFP2, KN95, N95, P2, DS, nebo alespoň jednorázovou zdravotnickou roušku. Více informací na webu MZV [ZDE](#).

V případě, že nebude možné do destinace odcestovat z důvodů spojených s covid-19 a zájezd bude ze strany CK zrušen, mohou si klienti přesunout zaplacenou částku na náhradní termín zájezdu, případně si zaplacenou částku převést na jakýkoliv pobyt z naší nabídky, vč. změny destinace, délky pobytu nebo rozdělení zaplacené částky mezi více osob.

V případě, že má klient již vystavené letenky a pobyt bude zrušen, možnosti změny letenek závisí na podmínkách dané aerolinky.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: Veronika Carmanová



Dobrý den, jmenuji se Veronika Carmanová (čte se Karmanova) a Karmu mi z života už jen tak nikdo neodpáře. Je to takové mé čtvrté dítě. Mou nejdůležitější současnou jógovou inspirací je Acharya Venkatesh, Mysore, který mi pomáhá objevovat skryté síly lidské mysli.

Certifikovaná v Hatha józe od Jóga Vidya Gurukul, Nasik, Indie a inspirovaná Vinyasa Flow jógou, kterou jsem se naučila v USA, se vydávám vlastní cestou jógy. Ve svých hodinách kombinuji poznatky z obou kontinentů, psychodynamiku čaker, používám nauku meridiánů dle čínské medicíny a snažím se je aplikovat pro nás středoevropany tak, aby jsme každý z nás, pomalu a v bezpečí rozvinul svůj nejhlubší potenciál.

Kombinuji pozice, které jsou dostupné všem. V hodinách dynamicky používáme náš dech a pomalinku otevíráme naše tělo pomocí výdrže v pozicích. Systematicky stimulujeme náš nervový systém, pročišťujeme energetická pole, probíhá detoxikace vnitřních orgánů a otevíráme svá srdce. Jen na každém z Vás záleží, jak hluboko se chcete ponořit do světa jógy. V každém případě jóga nás vede k tomu, abychom se cítili lépe a byli lepšími bytostmi. Jak jedno čínské přísloví říká: Učitel nám otevře dveře, ale vejít do nich musíš sám.

Vzdělávání v datech:

2014 Intenzivní záklonový kurz (Mysore, Indie, A. Venkatesh)

2014 Vinyasa Yoga učitelský kurz (USA, Seane Corn)

2013 Učitelský kurz Yin Yogy

2008–2012 Tradiční čínská medicína, obor Akupunktura

2010 Jóga pro těhotné, systém Andrey Smékalové

2010 Rekvalifikační kurz sportovních masáží

2010 Čínská tlaková masáž – Tuina 2010 Moxování, baňkování

2009 Intenzivní učitelský kurz pod vedením Mr. Venkateshe, Mysore, Indie

2008 Ashtanga kurz, Yoga Sutras, NYC

2007 Učitelský kurz, Yoga Vidya Gurukul, Indie

2004–2007 Vinyasa Flow, Miami, USA

Ale toto jsou pouze certifikáty, kusy papíru, které bez aplikovaných znalostí nemají vůbec žádnou hodnotu. Nejcennějším učitelem je má vlastní praxe, ať už na podložce, nebo učením a vy všichni, které potkávám na hodinách.

Děkuji vám za tu krásnou příležitost a těším se na vzájemné obohacování.