

YOGA RETREAT NA SARDINII – ČERVEN s Juditou Berkovou



cena 27.240 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

skupinové transfery letiště – hotel – letiště
ubytování na 7 nocí
polopenze
jógový program s Juditou Berkovou
workshop s Eliškou Berkovou

Smaragdový klenot Středomoří – tak se ostrovu Sardinie přezdívá.

Kvetoucí ostrov, druhý největší v této oblasti a přesto s mnoha neturistickými místy, kde se setkáte nejen s krásnou přírodou – tyrkysovým mořem a plážemi s bílým pískem – ale také s pohostinností místních obyvatel.

Kvalitní hotel se zázemím pro jógové pobyty, který se nachází 700 metrů od pláže Torre di Bare, Vám navíc zaručí nejen maximální odpočinek a zážitky, ale také klid pro Vaší jógovou praxi a to díky yoga shale přímo v hotelu.

V tomto pobytu si každý přijde na své – ať již při plavání v průzračném moři, odpočinkem s knihou u bazénu s výhledem na moře, ochutnávání místních specialit nebo právě při jógové praxi – tento pobyt je vhodný pro VŠECHNY.

CO VÁS ČEKÁ?

- týdenní pobyt na krásném ostrově Sardinie
- ubytování ve 4* hotelu
- dvoulůžkové pokoje nebo na vyžádání možnost jednolůžkového
- polopenze v ceně pobytu s možností využívat obědů ala carte přímo v hotelové restauraci
- jógový program s Juditou Berkovou
- seberozvojový workshop “Wellness mysli” s Eliškou Berkovou

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Pobyt s jógou na italském ostrově Sardinie je určen pro všechny, kteří milují spojení jógy a cestování. Díky skvělé vybavenosti hotelu i jeho umístění se na místě nemusíte starat o nic jiného, než o Váš odpočinek a prohloubení praxe jógy.

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

POPIS UBYTOVÁNÍ

Hotel se nachází v oblasti, kde příroda a moře vytvořily scenérii nedotčené krásy. Hotel je vybudován v několika strukturách na různých úrovních svažujících se do zahrady a k malebnému bazénu obklopenému palmami a olivovníky. Design je tradičně sardinský, s nábytkem a látkami od kvalifikovaných řemeslníků z Ogliastra. Restaurace nabízí kromě národní kuchyně i chutní tradiční jídla připravená z místní produkce.

POKOJE

Každý pokoj má vlastní vchod, koupelnu se sprchou, fén, toaletní potřeby, centralizovanou klimatizaci, TV s plochou obrazovkou, minibar, rychlovarnou konvici a trezor.

STRAVOVÁNÍ

Polopenze formou bufetu se širokým výběrem. Hotel je vyhlášen svou gastronomií a kulinářskými zážitky. Zaměřuje se na středomořskou kuchyni za použití čerstvých surovin vč. mnoha místních specialit.

Restaurace se nachází v hlavní budově hotelu a má vnitřní místnost a venkovní terasu u bazénu, ideální pro příjemné večery a sladká probuzení. Začněte den bohatou mezinárodní snídaní formou bufetu! V době oběda se občerstvěte lehkým obědem à la carte.

A na závěr dne – večere – opravdový kulinářský zážitek! Tradiční speciality, mořské plody a čerstvá zelenina i ovoce z místní produkce. Předkrm, 2 hlavní chody, 2 přílohy a vegetariánská nabídka. Hotel je připraven také na hosty s omezeními ve stravě – prosím, nahlaste nám v případě zájmu předem.

Večer pak můžete zakončit sklenkou vína a posezením u bazénu.

PLÁŽ

Hotel se nachází cca 700 metrů (10 minut pěšky) od krásné pláže Torre di Bari.

JÓGA LEKCE

Jógový program na Sardinii

Tajemství pružnosti na Sardinii

V okouzlujícím prostředí středomořského ostrava se budeme věnovat sobě, svému vnitřnímu vyladění, budeme se vracet ke své přirozenosti. K pružnosti.

Základní principy, kterými během jógové praxe projdeme:

1. Princip umožňování
2. Jak v sobě dělat více místa pro život
3. Pružnost mě neudělá šťastnější
4. Můj výchozí bod je přijetí
5. Zamrzlina je můj přítel
6. Moudrost těla
7. Vlídlost
8. Princip Vesmíru je pohyb

Co nás čeká během jógové praxe:

Flow jóga, yin style jóga, pránájáma, meditace, jógová filozofie.

Jóga lekce budou probíhat 2 x denně (ráno a večer), informace o jóga lektorce viz záložka

V den příletu, odletu jóga není.

Změny v programu vyhrazeny.

HODNOCENÍ CK

Hotel s velmi kvalitní nabídkou služeb a se skvělou vybaveností – vč. jógové shaly. Výhodná poloha kousek od pláže relativně blízko letiště (Cagliari 114 km). Doporučujeme pro cestovatele jednotlivce, zamilované páry i pro skupinu kamarádek.

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.

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 Odvářková

www.VillasResorts.cz

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA: 27.240 Kč / osoba

Cena zahrnuje: transfery letiště – hotel – letiště, 7 nocí ubytování, polopenze, využití yoga shaly a pomůcek na jógu, lekce jógy s Juditou Berkovou (v příletový a odletový den jóga není), workshop s Eliškou Berkovou, Wi-Fi ve společných prostorách, zapůjčení ručníku na pláž, pojištění CK proti úpadku

Cena nezahrnuje: letenky Praha – Cagliari – Praha (v případě zájmu Vám je zajistíme), cestovní a storno pojištění v případě storna ze zdravotních důvodů – A30 Pandemic od Union za 560 Kč / osoba / pobyt

Příplatek za jednolůžkový pokoj: 9.800 Kč / osoba / pobyt

Cena letenek se pohybuje – s leteckou společností Volotea a 20 kg odbaveným zavazadlem cca 7,5 tis., s leteckou společností Smart Wings a 23 kg zavazadlem cca 8,5 tis.

Informace o pojištění [ZDE](#)

Minimální počet účastníků: 20 dospělých osob

Záloha nyní: 5.000 Kč / osoba

Zaplacená záloha je v případě storna ze strany klienta nevratná. V případě, že se osoba nemůže zakoupeného zájezdu zúčastnit, může si za sebe najít náhradníka, na kterého bude pobyt převeden (pouze do doby, než jsou vystavené letenky, poté mohou být účtovány extra poplatky za novou letenku).

Doplatek: 2 měsíce před odjezdem (do 26. 3. 2021), poté se pro rezervaci hradí celková částka pobytu.

PODMÍNKY VSTUPU NA SARDINII A NÁVRATU DO ČR

- Pro vstup na Sardinii – z pohledu Itálie je nyní Sardinie v oranžové zóně:

Pro příjezďící ze zemí kategorie C, kam spadá i Česká republika je povolen vstup s negativním PCR nebo antigenním (provedeným výtěrem) testem ne starším 48h od odběru, výjimku mají očkovaní (2 dávky) nebo osoby s protilátkami – obojí musí být potvrzeno lékařem v angličtině

Pro vstup na Sardinii je povinná digitální registrace přiletů/příjezdů. Sledování vstupů a pobytů na regionálním území slouží pro větší ochranu místních i cestujících. Cestující, kteří se chtějí vydat na ostrov, mají povinnost zaregistrovat se vyplněním online formuláře.

Při příjezdu je třeba předložit kopii potvrzení o registraci. Registrace s uvedením původu a určení může být provedena kdykoli po rezervaci cesty a ubytování, přičemž otázky týkající se zdravotního stavu musí být zodpovězeny ne dříve než 48 hod před nástupem na palubu. Můžete se také registrovat stažením mobilní aplikace SardegnaSicura z obchodů s aplikacemi iOS a Android, která umožňuje sledování kontaktů během vašeho pobytu.

Na palubě letadel Smartwings z Prahy na Sardinii vyplňujete další formulář. Mějte prosím při sobě psací potřeby.

- Pro návrat do ČR – z pohledu ČR je Sardinie v oranžové zóně:

Aktuálně je cestovatel při návratu z Itálie (země se středním rizikem nákazy) letecky nebo veřejnou dopravou do ČR povinen vyplnit elektronický příjezdový formulář a prokázat se negativním antigenním (max. 24 hod. starým) nebo PCR (max. 72 hod. starým) testem (písemným potvrzením akreditované laboratoře o výsledku testu). Antigenní testování je k dispozici na letišti za poplatek € 45 a v centru Cagliari zdarma. Pro studenty a zaměstnance platí povinnost výsledek

negativního testu předložit při návratu zaměstnavateli nebo škole.

V případě cesty do ČR individuální přepravou není třeba disponovat testem před započítáním cesty, ale je povinnost podstoupit antigenní nebo PCR test nejpozději pátý den po příjezdu do ČR.

Výjimka pro očkované osoby při návratu ze zemí se středním rizikem nákazy:

Očkované osoby, kterým byl vystaven národní certifikát o provedeném očkování (v anglickém jazyce) proti onemocnění COVID-19, a u kterého uplynulo

– v případě dvoudávkového schématu nejméně 22 dní ale ne více než 3 měsíce od aplikace první dávky

– v případě dvoudávkového schématu v případě aplikace druhé dávky ne více než 9 měsíců od aplikace první dávky

– v případě jednodávkového schématu nejméně 14 dní ale ne více než 9 měsíců od aplikace dávky pouze vyplňují příjezdový formulář.

Další výjimky z výše uvedených opatření pro návrat do ČR platí taktéž pro:

– děti do 5 let a osoby, které prokazatelně prodělali onemocnění Covid 19 (občany ČR, občany EU a držitele platného dlouhodobého víza, průkazu o povolení k dlouhodobému, přechodnému nebo trvalému pobytu na území ČR vydaných Českou republikou), kteří mají vystaveno písemné lékařské potvrzení v anglickém jazyce, a to lékařem působícím v ČR nebo v jiném členském státě EU o tom, že i. nemají klinické známky onemocnění COVID-19, prokazatelně prodělali

onemocnění COVID-19, ii. absolvovali podle platných mimořádných opatření MZČR nebo opatření jiného členského státu EU izolaci ve stanoveném rozsahu z důvodu pozitivního výsledku RT-PCR testu na přítomnost SARSCoV-2, a iii. od prvního pozitivního výsledku RT-PCR testu na přítomnost SARS-CoV-2 uplynulo alespoň 14 dní, ne však více než 180 dní; potvrzení musí obsahovat razítko,

identifikační údaje lékaře a telefonické spojení; Vzor lékařského potvrzení

MZV: Aktuální podmínky návratu do ČR ze zahraničí včetně všech výjimek z uvedených opatření

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

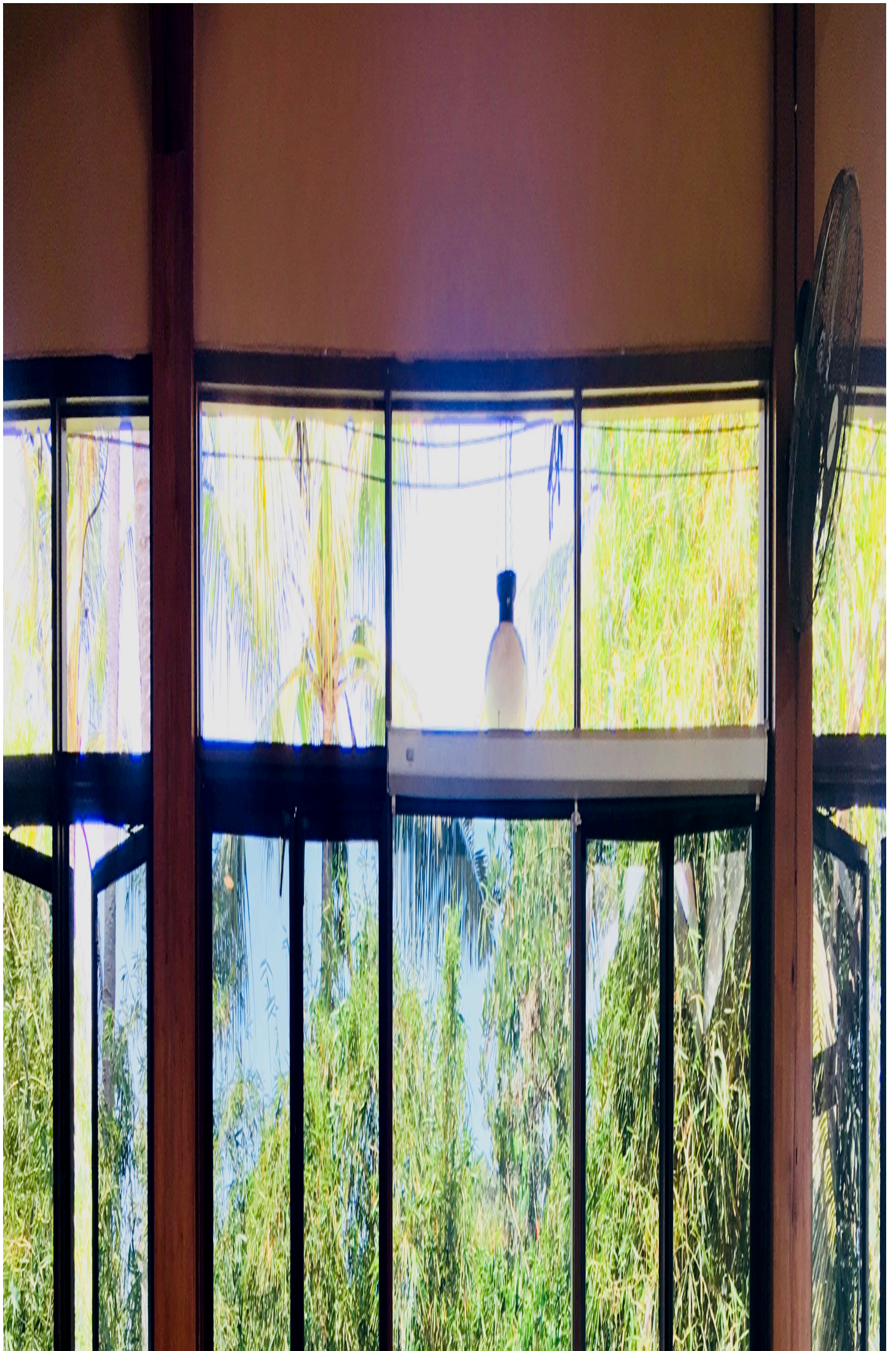
Jóga

O LEKTORECH: JUDITA BERKOVÁ & ELIŠKA BERKOVÁ

Lektorka: Judita Berková

- Autorka knihy Poselství ásan
- Jógová praxe od roku 2010
- Vyučuje jógu od roku 2014
- Instruktorské vzdělání (450 hodin)
- Vytvořila program Jóga pro neslyšící
- Pořádá jógové pobyty po celém světě
- Navrhuje vlastní jógové oblečení (jógové šaty)
- Od září 2018 tříleté studium UČITEL JÓGY PRVNÍ TŘÍDY = nejvyšší mezinárodní jógové oprávnění vydané Univerzitou Karlovou

Autorka knihy Poselství ásan. Jógu praktikuje od roku 2010 a od roku 2014 ji vyučuje. Učí jógu v Praze, pořádá jógové zájezdy po celém světě, je autorkou jógových programů a navrhuje svoje vlastní jógové oblečení – JÓGOVÉ ŠATY. Je autorkou knihy POSELSTVÍ ÁSAN, která vyšla v říjnu 2019. Dále je autorkou jógového programu 10 DNÍ S JÓGOU, meditačního přístupu k ásanam v jógovém kurzu POSELSTVÍ ÁSAN, meditačního balíčku MEDITACE BOJOVNÍKA a TANEČNÍ MEDITACE 4 ARCHETYPŮ ŽENSTVÍ. Od září 2018 nastoupila tříleté studium UČITELE JÓGY PRVNÍ TŘÍDY, což je nejvyšší mezinárodní jógové oprávnění vydané Univerzitou Karlovou. Je spoluzakladatelkou projektů La Que Sabe, který pořádá celodenní tanečení a jógová setkání a podporuje ženy v přijetí vlastního těla a ženskosti. Judita spolupracuje na dalších projektech jako Přirozená antikoncepce, vědomé milování a Cesta Extáze, které se zaměřují na moudrost lidského těla.



Moc se na Vás těším!

Judita Berková

www.yogalifehappyllife.cz

- na webu jsou dostupné online lekce
- videa https://www.youtube.com/channel/UCNaNYIHCuIFB56_JOhtUr-g

judita@yogalifehappyllife.cz

jana@yogalifehappyllife.cz

JÓGOVÉ ŠATY

www.milujemejogu.cz







LOVE Yoga





Lektorka: PhDr. Eliška Berková



13 let zkušeností práce s lidmi jako kouč

Koučování vnímám jako **WELLNESS MYSLIJ** aneb jako možnost

1. dovolit si luxus schůzky sám/a se sebou
2. dovolit si inventuru své mysli
3. dovolit si „inventuru“ svého vnitřního světa – svých emocí, tužeb, představ, snů
4. vytvořit si svá jedinečná, na míru šitá řešení, tzn. svou ne-problémovou budoucnost
5. dovolit si změnit svůj život

19 let zkušeností práce s lidmi jako lektor (soft skills – rozvoj manažerských dovedností)

Hodnoty, které jsou pro mě důležité: důvěra, vzájemný respekt, autenticita.

Formální vzdělání

1. FF Univerzita Karlova v Praze – sociologie
2. UJEP v Ústí nad Labem – germanistika
3. Pražská psychoterapeutická fakulta

Další vzdělání

1. 2004–lektorská certifikace Leadership Grid®, Grid® International CZ, spol. s r.o.
2. 2005–sebezkušenostní výcvik individuálního systemického koučování (115 hodin-Expertní skupina Callisto)
3. 2009–sebezkušenostní výcvik skupinového systemického koučování (115 hodin -Expertní skupina Callisto)
4. 2012/2013–sebezkušenostní výcvik koučů prvního stupně ACP (96 hodin-ČNP Consulting)
5. 2015–lektorská certifikace Pro Management®