

# YOGA RETREAT NA SARDINII – ČERVEN s Petrou Pikkelovou



**cena 25.090 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

skupinové transfery letiště – hotel – letiště  
ubytování na 7 nocí  
polopenze  
jógový program  
Wi-Fi ve společných prostorách  
zapůjčení plážového ručníku  
pojištění CK proti úpadku

## **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 Petrou Pikkelovou

### **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, nahlase 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**

Jóga lekce budou probíhat 1-2 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 Odvárková**

[www.VillasResorts.cz](http://www.VillasResorts.cz)

tel. +420 702 047 307

email: [odvarkova@villasresorts.cz](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)

# Ceník

---

## **CENA: 25.090 Kč / osoba**

**Cena zahrnuje:** skupinové transfery letiště – hotel – letiště, 7 nocí ubytování, polopenze, využití yoga shaly a pomůcek na jógu, lekce jógy s Petrou Pikkelovou (v příletový a odletový den jóga není), 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 Union za 560 Kč / osoba / pobyt

Privátní transfer – v případě odlišného letového řádu, než má skupina je nutné si transfer zajistit individuálně místním taxi nebo privátním transferem od hotelu (cena 200 EUR / 1 cesta / 1-3 os.)

**Příplatek za jednolůžkový pokoj:** 7.900 Kč / osoba / pobyt

**Cena necvičící osoba:** 24.090 Kč / osoba

**Cena letenek se pohybuje** – s leteckou společností Volotea a 20 kg odbaveným zavazadlem cca 4,5 tis., s leteckou společností Smart Wings a 23 kg zavazadlem cca 8 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 3. 4. 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 příjezdy 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 příletů/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 červené zóně:

Čeští občané musí před vstupem do ČR vyplnit příjezdový formulář a zároveň **v případě přepravy veřejnou dopravou** podstoupit antigenní nebo PCR test, jehož provedení není na začátku cesty starší než 24 hod (antigenní), resp. 72 hod (PCR) a nechat si vystavit písemné potvrzení o výsledku. Následně musí předložit druhý PCR test (antigenní nestačí) provedený v ČR, a to nejpozději do 5 dnů od příjezdu – **JE TEDY MOŽNÉ SE NECHAT ZNOVU OTESTOVAT HNED PO PŘÍLETU A PAK SAMOIZOLACE TRVÁ JEN DO OBDRŽENÍ VÝSLEDKU TESTU – MAX 24 HOD.** Do doby negativního testu je nutná samoizolace. Povinností je také 14 dnů po příjezdu nosit respirátor FFP2 všude mimo domov.

Čeští občané a rezidenti kompletně naočkovaní v ČR se mohou vracet do ČR bez nutnosti testu či karantény. Od ukončení očkování musí uplynout min. 14 dní.

Aktuální informace sledujte na [mzv.cz](http://mzv.cz)

**Informace, rezervace:**

**Ing. Nikola Odvárková**

[www.VillasResorts.cz](http://www.VillasResorts.cz)

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

email: [odvarkova@villasresorts.cz](mailto:odvarkova@villasresorts.cz)



# Jóga

---

## O LEKTORCE JÓGY: Petra Pikkelová



Joga si mě objevila v roce 2002 v New Yorku. Po první Jivamukti hodině jsem srolovala podložku a věděla jsem, že se stalo něco velikého. Stala jsem se součástí

něčeho co mě bytostně i spiritualně převyšuje, něčeho čehož jsme součástí všichni, aniž bychom si to uvědomovali. Životní láska nebo láska na několik životů. Od této chvíle se změnil můj život, protože se změnil můj pohled na něj. Před jógou stojím nahá, skromná a vděčná. Vděčná všem minulým, současným i budoucím učitelům jógy. Jógy jako jedním z filozofických směrů.

Věřím, že skrze praktikování jógových ásán můžeme změnit pohled nejen na naše těla a myšlení, ale hlavně na svět ve kterém žijeme. Můžeme změnit naše denní vnímání a tím i konání. Konání, které se stává vůči všemu a všem kolem nás soucitnější, jemnější, hlubší a zřetelnější.

Na svých hodinách učím dynamičtější vinyasu (vinjásu), při které kladu důraz na spojení dechu s pohybem a to vše za doprovodu hudby, která jen umocňuje radost a prožitek při jógových ásanách. S pomocí hudby, zpěvu manter, meditace a vědomého dýchání – začneme postupně seřazovat tělo, duši a vědomí a tím vytvoříme vnitřní cestu k uzdravení a posílení. Při svých hodinách chci hlavně rozdávat radost a lásku kterou jóga přináší mě.

Jsem vděčná svým učitelům Sharon Ji a Davidu Ji za vytvoření Jivamukti Yogy metody, díky které se moje vnímání světa stalo zřetelnější a radostnější..

Jsem certifikovanou lektorkou Jivamukti Yogy a West Boston Vinyasa Yogy.

### **Kontakt na lektorku:**

Petra Pikkelová

petrapik@gmail.com

+420 777 012 876

<http://urbanyoga.cz>









