

YOGA RETREAT V MEXIKU – BŘEZEN 2021 se Zuzkou Klingrovou



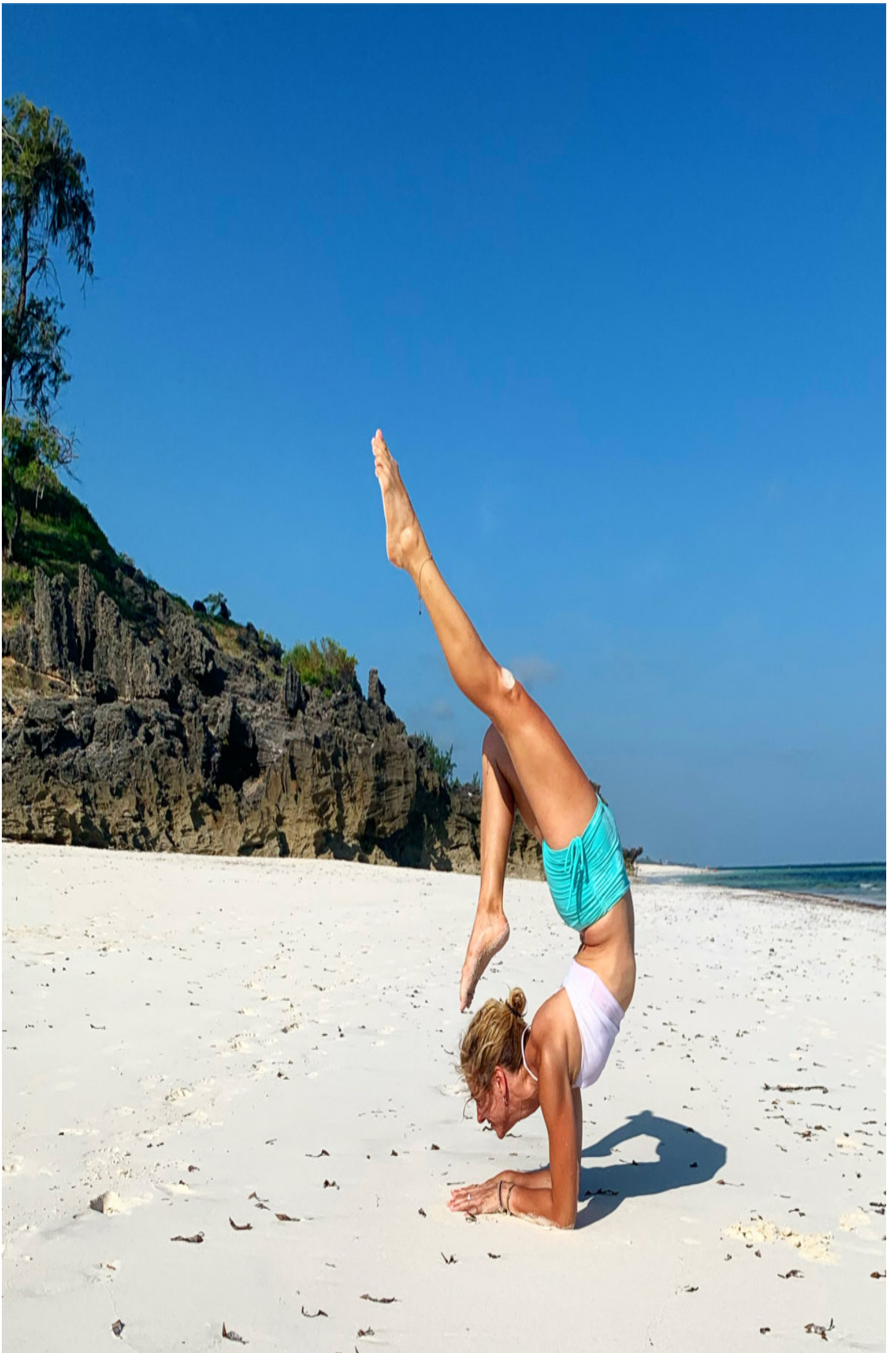
cena 32.490 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování
All inclusive
jógový program se Zuzkou Klingrovou
transfery letiště – hotel – letiště
český servis
pojištění CK proti úpadku

JÓGA ZÁJEZD DO MEXIKA S LEKTORKOU ZUZKOU KLINGROVOU

Jóga, bílé pláže, slunce, Karibské moře a GOLF!



Ano, tento retreat je mimo jógu doplněn i o možnost zajištění golfu na proslulých místech v oblasti Riviera Maya.

Nemluvíte anglicky? Nevadí! MÁME V MÍSTĚ ČESKÝ SERVIS :)

Zimní období je letos delší, než obvykle a obklopeni větším množstvím negativních zpráv a tlaku okolí občas můžeme mít pocit, že je toho na nás moc. Přivolejte si k sobě léto dříve a doplňte vitamin D.

Mexiko ve spojení s jógou. Ráj s bílými plážemi, tyrkysovým mořem a energickými místními obyvateli.

Ubytování v 5* resortu přímo u pláže a to s all inclusive v ceně!

NA

TENTO ZÁJEZD MŮŽETE UPLATNIT VOUCHERY ZA ZRUŠENÉ ZÁJEZDY OD NAŠ



CO VÁS ČEKÁ?

- 10-denní pobyt v 5* resortu přímo u bílé pláže!
- All inclusive v ceně pobytu
- ubytování ve dvoulůžkových pokojích
- jógový program se Zuzkou Klingrovou – 1-2 x denně jóga lekce ráno či večer
- český servis v místě – od vyzvednutí na letišti až po cestu domů!
- možnost zajištění výletů

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Chcete spojit jógu s cestováním? Láká Vás barvité a temperamentní Mexiko? Bílé pláže a tyrkysové moře? Pak není co dodávat a poleťte s námi! 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



Chcete si odpočinout u moře, praktikovat jógu a dozvědět se více o ájurvédě? Budeme se věnovat hlubšímu poznání spojení jógy a ájurvédy, jako cesty pro zdravější životní styl, pomoc v těžkých životních obdobích, ale i jak očistit tělo přirozeně ... je přeci jaro :-) Láká vás praktikovat jógu a hrát golf? Pak i pro vás je tato dovolená. Cancun v Mexiku nabízí mnoho nádherných golfových hřišť na pobřeží moře.

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.



INFORMACE K AKTUÁLNÍM OPATŘENÍM

- Mexiko je otevřené pro zahraniční turisty
- není nutné vstupovat do země s negativním testem (některé letecké společnosti však vyžadují test na palubu letadla)
- probíhají kontroly měření teplot
- pro vstup do země je nutné mít pas platný ještě min. 6 měsíců po návratu zpět, mít vystavenou zpáteční letenku, rezervaci na hotelu

- před vstupem se vyplňuje formulář, který zasílá letecká společnost
- po vstupu do země se vyplňuje zdravotní formulář na imigračním oddělení
- vízum není vyžadováno
- Cestující musí před cestou do ČR vyplnit **příjezdový formulář** a potvrzení o jeho vyplnění předložit hraniční kontrole. Zároveň cestující musí podstoupit **RT-PCR test 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](#).

POPIS UBYTOVÁNÍ



Pětihvězdičkový hotel v koloniálním stylu se nachází přímo na dlouhé bílé písčité pláži u Karibského moře, konkrétně v oblasti Mayské riviéry (mezi Cancúnem a Puerto Morelos).

Mezinárodní letiště v Cancúnu je vzdáleno 23 km.

POKOJE



Ubytování ve klimatizovaných dvoulůžkových pokojích s bazénem či terasou.

Každý pokoj má vlastní sociální zařízení – koupelna se sprchovým koutem či vanou, samozřejmě je vybavení fénem, ručníky a toaletními potřebami. K dispozici je také minibar, TV, telefon, pokojový trezor. Wi-Fi je za poplatek.



VYBAVENÍ HOTELU

Hostům jsou k dispozici venkovní bazény, plážové osušky zdarma, restaurace, kavárna, bar a pool bar. Lehátka a slunečníky u bazénu zdarma.

Možnost zajištění wellness a masáží za poplatek.

Denní a večerní animační programy.



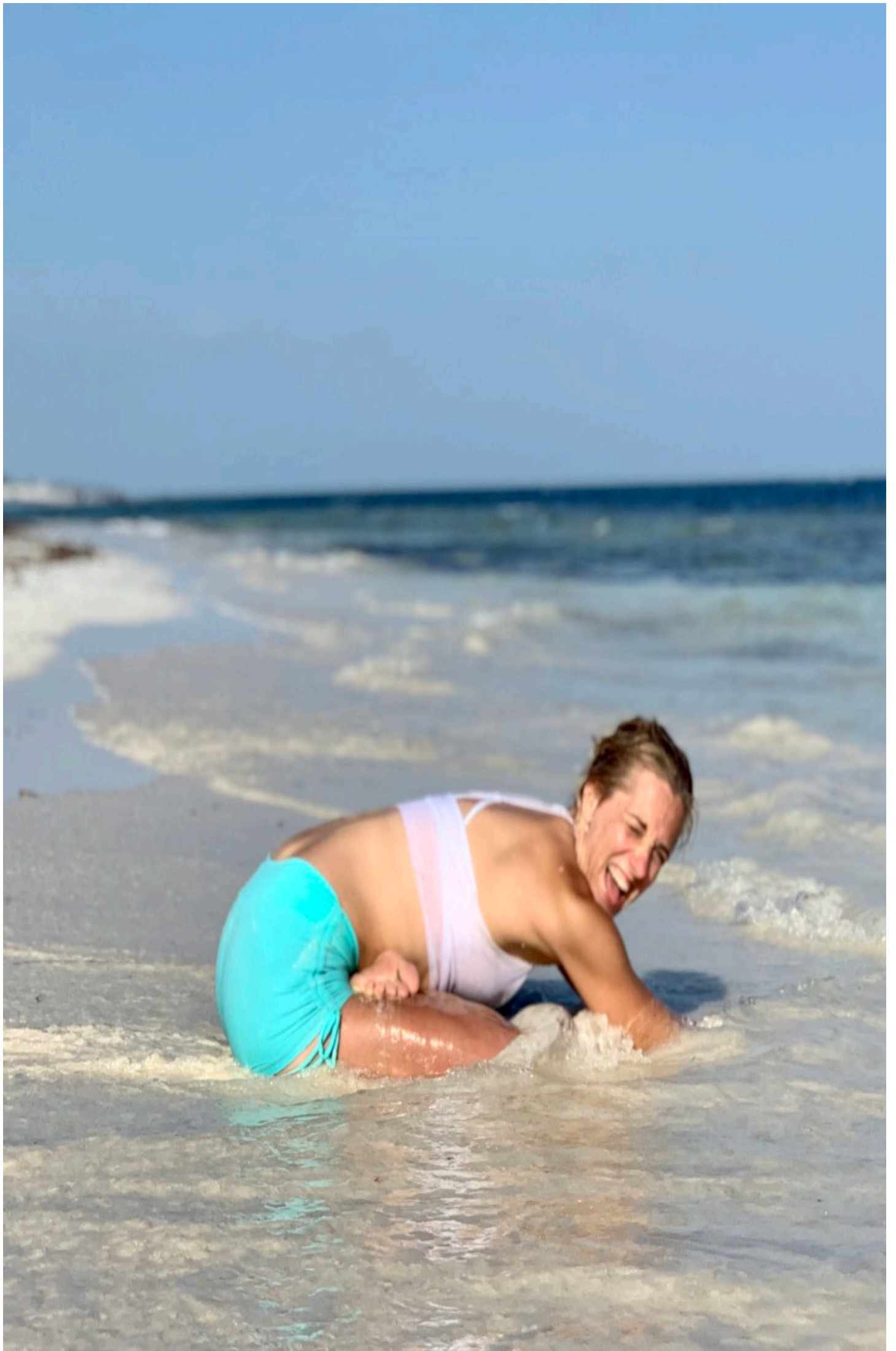
STRAVOVÁNÍ

V ceně pobytu je All inclusive.





PLÁŽ



Dlouhá pláž u Karibského moře s bílým pískem. Lehátka a slunečníky na pláži zdarma.



HODNOCENÍ CK

Dovolená v Karibiku se vším všudy! Spojení komfortního ubytování, All inclusive v ceně a jógového programu vč. českého servisu.

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA při nahlášení do 26. 2.: 30.490 Kč / osoba

CENA při nahlášení od 27. 2.: 32.490 Kč / osoba

CENA NECVIČÍCÍ: SLEVA 1.500 Kč / pobyt

PŘÍPLATEK JEDNOLŮŽKOVÝ POKOJ: 17.500 Kč

Privátní transfer (v případě odlišného letového itineráře, než má skupina):
1.600 Kč / osoba

Cena zahrnuje: skupinové transfery letiště – hotel – letiště, ubytování, ALL inclusive, 1-2 x denně lekce jógy s jóga lektorkou (v příletový a odletový den jóga není), český servis, pojištění CK proti úpadku

Cena nezahrnuje:

- letenky – cca 23 tis. – můžete si zajistit individuálně (doporučujeme let s Turkish Airlines – nabízí výhodnou cenu a přepravují golfový bag jako zavazadlo zdarma), případně Vám můžeme zajistit my. Letenky budeme objednávat až po naplnění min. počtu účastníků – o tom budete informováni nabídkou letenek od naší CK a poté se případně můžete rozhodnout, zda si letenky objednáte individuálně
- ● cestovní a storno pojištění v případě storna ze zdravotních důvodů – pojišťovna Union
 - **balíček A60 Pandemic** za 1560 Kč / osoba / pobyt – kryje storno v případě onemocnění covidem před odletem i karanténu, kryje výlohy v případě onemocnění v místě
 - Informace o pojištění [ZDE](#)

Minimální počet účastníků: 20 klientů + lektorka

Záloha nyní: 5.000 Kč / osoba (při nahlášení do 26. 2., poté se pro rezervaci hradí celková částka pobytu)

Doplatek: do 8. 3. 2021

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

COVID PODMÍNKY:

Cestující musí před cestou do ČR vyplnit příjezdový formulář a potvrzení o jeho vyplnění předložit hraniční kontrole. Zároveň cestující musí podstoupit RT-PCR test 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: Zuzana Klingrová

Má první setkání s jógou byla váhavá, tak jak to u teenagerů často bývá. I přes to, že jsem se závodně věnovala japonskému bojovému umění – judu, tak mně tato východní filosofie příliš neoslovila. Cvičila jsem pozdrav slunci, protože trenéři tvrdili, že je to ideální rozcvička, díky níž budu pružná a mrštná a judo mi půjde lépe.

Tuto pravdu jsem pochopila až o pár let později, při studiu tělovýchovy. V té době jsem se věnovala lektorování aerobicu, spinningu, kick boxu, tvorbě kondičních programů nejen pro modelky, výuce plavání a potápění. I v tomto období jsem čerpala z jógy a začala ji vnímat jinými očima, chápat hlubší souvislosti a objevovat její kouzlo.

Začala jsem se účastnit seminářů u nás i v zahraničí, absolvovala kurz power jógy a úspěšně složila zkoušky na Hinduistickou universitu v Americe. Při studiu jsem složila zkoušky na instruktora Hatha yogy a další specializované kurzy – lektor jógy pro těhotné, jóga pro golfisty, Tantra yoga, jóga pro děti. Při dalším studiu jsem se začala hlouběji věnovat Yoga Therapy – léčení jógou.

Svou bakalářskou práci jsem věnovala právě léčení jógou u lidí s poruchou štítné žlázy. Další mojí specializací bylo využití jógy při problémech s neplodností, obezitou, cukrovkou, bolestmi a vadami páteře a depresemi. Díky hlubšímu zaměření na bolesti zad a problémy s depresemi jsem objevila inverzní terapii “yoga inversion” a absolvovala kurzy jógy bez tíže (Fly yoga), kterou jsem v květnu 2011 začala učit v pražském studiu Fitlight a v Resortu Svatá Kateřina.

Během svých cest do Indie jsem absolvovala jógové semináře, kurzy “jóga a ajurvéda” a navštívila Ústav léčení jógou v Násiku. Indie (zejména Rišíkés) je pro

mne velmi inspirativním místem a vždy se tam budu vracet pro načerpání energie, inspirace a nových vědomostí. Nové a nepoznané objevuji i při studijních cestách po Spojených státech a ve Velké Británii.

Během svých cest do Indie jsem absolvovala jógové semináře, kurzy “jóga a ajurvéda” a navštívila Ústav léčení jógou v Násiku. Indie (zejména Rišikéš) je pro mne velmi inspirativním místem a vždy se tam budu vracet pro načerpání energie, inspirace a nových vědomostí. Nové a nepoznané objevuji i při studijních cestách po Spojených státech a ve Velké Británii.

Na začátku roku 2012 jsem začala navštěvovat kurzy Anusara yogy a doufám, že brzy dokončím kurz zaměřený na probouzení a práci s životní energií – pránou (Shiva Rea – Prana Flow TT). Studium jógy je nádherná a dlouhá cesta, ráda se o své poznatky a zážitky s vámi podělím.

KONTAKT:

<http://www.zuzanaklingrova.cz>

tel.: +420 777 604 979

email: klingrova@katerinaresort.cz