

YOGA RETREAT v MEXIKU – LISTOPAD 2021 s Luciou Burešovou



cena 1.140 EUR / osoba

Cena zahrnuje:

skupinové transfery z/na letiště
ubytování ve 3* hotelu na 10 nocí
All inclusive
jógový program
český servis
pojištění CK proti úpadku

JÓGOVÉ DOBRODRUŽSTVÍ V MEXIKU

**POZOR, AKTUÁLNĚ JSOU SKVĚLÉ CENY LETENEK OKOLO 17 TIS., S
REZERVACÍ NEVÁHEJTE,**

AŽ JE MŮŽEME OBJEDNAT CO NEJDŘÍVE.

**VSTUP DO MEXIKA NENÍ OMEZEN TESTOVÁNÍM, KARANTÉNOU ANI
OČKOVÁNÍM!**

**Přidejte se k nám na cestu za poznáním, jógou a sluncem do Karibiku se
slovenskou lektorkou jógy Lucií Burešovou.**

**Skupinový let bude z Vídně, ale můžete letět i z Prahy, letenky pro Vás rádi
zajistíme.**

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

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

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

NA

TENTO ZÁJEZD MŮŽETE UPLATNIT VOUCHERY ZA ZRUŠENÉ ZÁJEZDY OD N



CO VÁS ČEKÁ?

- 11-denní pobyt v hotelu přímo u pláže!
- All inclusive v ceně pobytu
- ubytování ve dvoulůžkových pokojích
- jógový program s Lucií Burešovou – 2 x denně jóga lekce ráno a 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 barvitě a temperamentní Mexiko? Bílé pláže a tyrkysové moře? Pak není co dodávat a polette 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.



INFORMACE K AKTUÁLNÍM OPATŘENÍM

- Informace týkající se návratu zpět do Slovenské republiky sledujte prosím na webu Ministerstva zahraničních věcí SR [ZDE](#)
- Informace týkající se návratu zpět do České republiky sledujte prosím na webu Ministerstva zahraničních věcí ČR [ZDE](#)

JÓGA LEKCE



YOGA PROGRAM POBYTU:

- RÁNO (čas si dohodneme na mieste) power detox yoga alebo hatha detox yoga – podľa úrovne zdatnosti klientov
- VEČER hatha yoga, yin yoga alebo ich kombinácia (podľa dohody a momentálneho naladenia) zakončená meditáciou, prípadne vedena meditácia

POWER YOGA – lekcia vhodná pre stredne pokročilých a pokročilých, dynamický štýl vychádzajúci z hatha yogy, jednotlivé pozície a ich variácie sa striedajú v rýchlejšom tempe, dôraz je kladený na silu, fyzicky je viac náročnejšia

HATHA YOGA – lekcia vhodná pre začiatočníkov a mierne pokročilých, sústreďuje sa na správne a zdravé prevedenie pozícií v pomalšom tempe s dlhšími výdržami v nich. Telo aj myseľ sa stávajú silnejšími a odolnejšími, pomáha nastoliť psychickú aj fyzickú rovnováhu

DETOX YOGA – lekcia vhodná pre stredne pokročilých a pokročilých, sústreďuje sa na "vyčistenie" tela a mysle v plynulom striedaní rovnovážnych, rotačných, posilňujúcich aj uvoľňujúcich pozícií v stoji, sede a v ľahu s niekoľkými opakovaniami v každej z nich. Telo aj myseľ sa zbavujú odpadu, toxínov, psychického aj fyzického napätia, zároveň sa stimuluje krvný obeh, tráviaci aj lymfatický systém.

YIN YOGA – lekcia vhodná úplne pre všetkých ako pomalá až meditatívna forma yogy s dlhými výdržami v pozíciách (3-5 min.) Sústreďuje sa svojimi technikami na spojivové tkanivá, kosti, kĺby, šľachy, chrupavky a fascie pri zároveň nezapojených, uvoľnených svaloch. Je skvelým doplnkom k ostatným dynamickejším štýlom yogy v ktorých sú zapájané hlavne svaly.

KAŽDÁ lekcia je ukončená RELAXÁCIOU, súčasťou lekcií sú aj dýchacie cvičenia – PRANAYAMA

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.





POPIS UBYTOVÁNÍ

Menší hotýlek s rozsáhlou zahradou nacházející se na poloostrově Cancún v blízkosti všech atraktivit a přímo u karibské pláže.

Transfer z letiště do resortu trvá cca 40 min.



POKOJE

Pro jóga zájezd Vám nabízíme ubytování v klimatizovaných dvoulůžkových pokojích. Každý má vlastní sociální zařízení vybavené fénem, ručníky a toaletními potřebami. Dále je k dispozici TV, telefon, pokojový trezor a Wi-Fi.

VYBAVENÍ HOTELU

Hotel svým hostům nabízí 3 venkovní bazény se sladkou vodou, zapůjčení plážových osušek zdarma. K dispozici jsou 2 restaurace se stravováním formou bufetu a 3 restaurace ala carte, 2 bary.

K dispozici je také fitness zdarma. Wellness procedury jsou k dispozici za poplatek s možností objednat na místě.

Společná zahrada a restaurace s hotelem Maya Caribe.

Bankomat přímo u hotelu.

STRAVOVÁNÍ

V ceně pobytu je All inclusive.

PLÁŽ

Hotel se nachází u 2 pláží. Těšit se můžete na jemný bílý písek, kde můžete hledat mušle. Křišťálově čisté a průzračné moře, navíc s příjemnou teplotou svádí nejen k odpočinku, ale příjemně si v něm zaplavete nebo zašnorchujete. Pláže jsou lemované kokosovými palmami a exotickými květinami.

Hosté mohou využít lehátek a slunečníků v zahradě i 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 Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA: 1.140 EUR / 29.640 Kč / osoba

CENA NECVIČÍCÍ: SLEVA 50 EUR / 1.300 Kč / pobyt

Příplatek za jednolůžkový pokoj: 11.900 Kč / 458 EUR / osoba / pobyt

Cena zahrnuje: skupinové transfery letiště – hotel – letiště, 11 dní/10 nocí 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 17-20 tis. – můžete si zajistit individuálně, případně Vám můžeme zajistit my. Letenky budeme objednávat až po naplnění min. počtu účastníků – o tom budete informováni nabídkou letenek od naší CK. Skupinový let je naplánován z Vídně, rádi Vám však zajistíme let také z Prahy
- cestovní a storno pojištění v případě storna ze zdravotních důvodů – pojišťovna Union balíček A60 Pandemic za 1560 Kč / 60 EUR / osoba
 - Informace o pojištění [ZDE](#)

Minimální počet účastníků: 14 dospělých osob + lektorka

Pro závaznou rezervaci se hradí celková částka pobytu.

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

COVID PODMÍNKY:

- Informace týkající se návratu zpět do Slovenské republiky sledujte prosím na webu Ministerstva zahraničních věcí SR [ZDE](#)
- Informace týkající se návratu zpět do České republiky sledujte prosím na webu Ministerstva zahraničních věcí ČR [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.

Aktuální podmínky k vycestování do země a návratu zpět do ČR prosím sledujte na webu mzv.cz, případně slovenského mzv.sk

Nahlášení klienti budou s aktuálními podmínkami informováni v Pokynech k odletu cca týden před odletem.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY – Lucia Burešová




Dobrý deň, moje meno je Lucia Burešová, priatelia ma volajú "Lu".

Mám v krvi dobrodružstvo, chuť spoznávať svet, radosť zo života, lásku k prírode a športu. Mojou vášňou a zamestnaním sa stala JOGA. Venujem sa jej viac ako 15 rokov. Najskôr bola pre mňa doplnkovou aktivitou k behu, fitnessu a indoor cyclingu ktorých som tiež inštruktorkou. Učarovala mi však natoľko že som sa jej rozhodla venovať "na plný úväzok".

Prelomovým bol pre mňa 200 hodinový medzinárodný učiteľský tréning v Costa Rice v januári 2016 (200 RYS) ktorý mi okrem veľa odborných vedomostí priniesol aj nové priateľstvá so skvelými ľuďmi z celého sveta a cestu k sebe samej.

Dnes vlastním jogové štúdio YOGA POINT v Trnave. Je mojim splneným snom. Dlho som túžila vytvoriť pre komunitu svojich študentov a priateľov útulné miesto kde sa budú cítiť príjemne, uvoľnene, pohodlne a kam sa budú vždy radi vracieť. Verím že sa mi to podarilo. Viedem v ňom verejné aj súkromné lekcie hatha jogy, power jogy aj ich mixu ktorý sme nazvali "Lu joga". Učím ich praktikovať jogu zdravým spôsobom (môj medzinárodný certifikát je orientovaný na terapeutickú jogu). Súčasťou každej mojej lekcie sú aj relaxácia s meditáciou a dychové cvičenia – pranayama.

Najväčšiu radosť mám keď vidím po lekcii odchádzať ľudí zo štúdia spokojných a usmiatych. Keď mi píšú a hovoria ako im ustupujú bolesti hlavy, krku, chrbta, ako stuhnuté svaly aj myseľ povoľujú, z ich života zmizla podráždenosť, náladovosť a negativita. To je pre mňa najkrajšia odmena.

Pravidelne tiež organizujem rôzne jogové pobyty a podujatia na Slovensku aj v zahraničí. Spolupracujem s obľúbenými slovenskými, českými a zahraničnými jogovými lektormi (workshopy s mojimi učiteľmi Vaškom Krejčíkom, Fredym Ayisi, ženská joga s Nataliou Shakhnazar atď. .

Na mojich lekciach sa nažím o to aby ľudia pochopili že YOGA nie je cvičenie ale filozofia ktorá im môže zlepšiť aj zmeniť život. Aby sa naučili dýchať , cítiť a počúvať svoje telo a jeho signály. Že nie je dôležité dať si nohy za hlavu ale byť sám sebou. Robiť v danej chvíli s tým čo máme to najlepšie čo dokážeme – s ľahkosťou a úsmevom na tvári.

Každý človek si hľadá svoju vlastnú cestu k spokojnosti, radosti zdraviu a šťastiu. Pre mňa je práve JOGA tou cestou.

Moje mottá :

“Skutočná joga nie je o tvare Tvojho tela ale o tvare Tvojho života.” (Aadil Palkhivala).

“Z druhých ľudí dostanete to najlepšie vtedy , keď vydáte to najlepšie zo seba samých” .(Zig Ziglar)

Viac o mne a mojom jogovom študiu nájdete na web stránke : jogatrnava.bizref.sk

a fb strankach:

Lucia Burešová- lektorka jogy alebo

YOGA POINT Trnava

NAMASTÈ





