

# YOGA RETREAT V MEXIKU – ŘÍJEN 2022 se Zuzkou Klingrovou



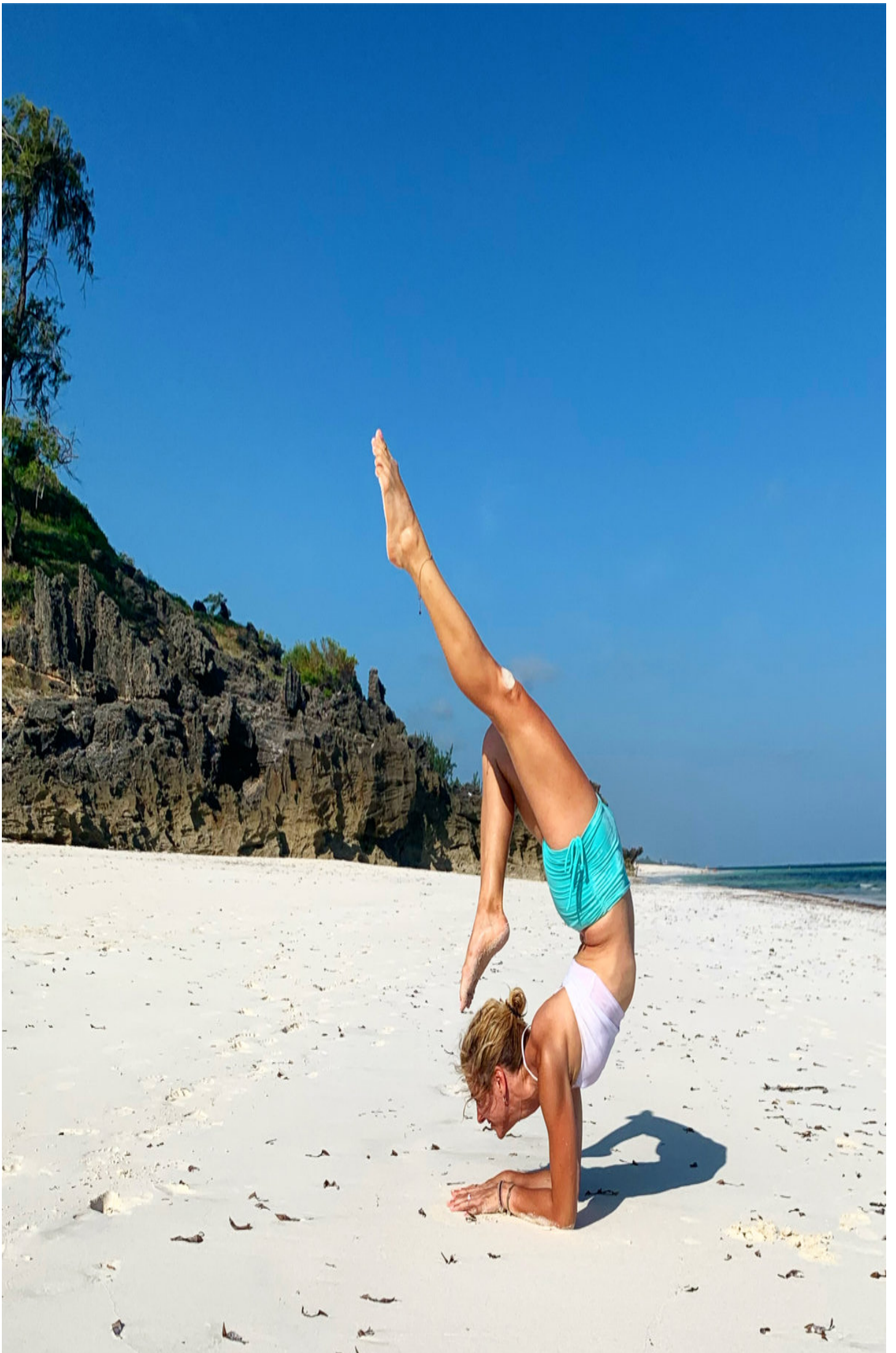
**29.400 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

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

# **JÓGA ZÁJEZD DO MEXIKA S LEKTORKOU ZUZKOU KLINGROVOU**

**Jóga, bílé pláže, slunce a Karibské moře – Playa del Carmen**



**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!**



## CO VÁS ČEKÁ?

- 10-denní pobyt v 5\* resortu přímo u bílé pláže!

- All inclusive v ceně pobytu
- ubytování ve dvoulůžkových pokojích – Deluxe Junior Suite
- jógový program se Zuzkou Klingrovou – 1-2 x denně jóga lekce ráno či večer
- český delegát
- možnost zajištění výletů v místě

## **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 poletěte 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. :-) Jóga lekce budou probíhat 1-2 x denně (ráno a večer), informace o jóga lektorce viz záložka

## ČASY LEKCÍ:

ráno 7:30-8:45

večer 18-19:30

V den příletu, odletu jóga není.

Změny v programu vyhrazeny.







## **INFORMACE K AKTUÁLNÍM OPATŘENÍM**

Mexiko na rozdíl od ostatních zemí Latinské Ameriky nikdy neuzavřelo své hranice. Turisté mají vstup do země umožněn, migrační úřady jsou však přísnější, a cestujícím namátkově při přiletu měří teplotu či se provádí zdravotní kontrola. Povinná karanténa a negativní test na Covid-19 není vyžadován.

Před vstupem do země je nutné vyplnit pouze formulář prohlášení o bezinfekčnosti.

Na palubě letadla před přistáním je zapotřebí vyplnit migrační formulář (osobní údaje, číslo pasu, číslo letu, místo ubytování atd.). Ačkoli není oficiálně vyžadováno, doporučujeme předložení cestovního zdravotního pojištění pokrývajícího i případnou hospitalizaci kvůli COVID-19. Stejně tak doporučujeme mít s sebou platný negativní výsledek testu PCR ne starší 72 hodin, ačkoli není povinný – řada aerolinek a hotelů jej vyžaduje. Neočkované osoby nemohou do Mexika cestovat přes USA.

### **Podmínky návratu do ČR ze zemí mimo EU v době pandemie Covid-19**

Do České republiky se může od soboty 9.4.2022 cestovat bez omezení a ruší se také všechny podmínky pro návrat i ze zemí mimo EU+.

Češi a zahraniční turisté již při vstupu do země nemusí vyplňovat příjezdový formulář a ani předkládat evropské certifikáty, tedy nepotřebují již před odletem či odjezdem do ČR potvrzení o očkování, prodělání nemoci Covid-19 nebo negativním testu. Ze zahraničí se tak všichni naši klienti mohou vracet bez těchto administrativních restrikcí.

Více informací na webu MZV [ZDE](#).

## POPIS UBYTOVÁNÍ



5\* hotelový resort Grand Sunset Princess se nachází přímo u bílé písčité pláže

Karibského moře. Do živého centra Playa del Carmen je to jen pár minut. Můžete si tedy užít jak odpočinek na pláži, tak i nákupy a návštěvu centra.

Od letiště je hotel vzdálený 65 km.

## POKOJE



Pro jógový pobyt máme v rezervaci pokoje typu Junior Suite Deluxe.

Klimatizované pokoje mají koupelnu. Každý pokoj disponuje balkonem / terasou. K dispozici je trezor, minibar, Wi-Fi,

## **VYBAVENÍ HOTELU**

Hostům je k dispozici několik venkovních bazénů, plážové osušky zdarma, restaurace, kavárny, bary a pool bar. Lehátka a slunečníky zdarma.

Check in 15-18 hod dle obsazenosti hotelu

Check out do 12 hod



## **STRAVOVÁNÍ**

V ceně pobytu je All inclusive.



**PLÁŽ**





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



## VÝLETY

V místě bude možné objednat výlety.

Nabídku a informace o výletech naleznete zde:

<https://www.mexikocesky.com/vylety/>

Výlety poskytuje naše kolegyně Martina Brychová, která s Mexiku dlouhodobě žije.

Předběžnou nabídku naleznete v odkazu, bude zaslána ještě e-mailem před pobytem.

Výlety se pak objednávají a hradí na místě na informační schůzce.

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

tel. +420 702 047 307

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

# Ceník

---

**CENA: 29 400 Kč / osoba**

**CENA NECVIČÍCÍ: 28 400 Kč (SLEVA 1 000 Kč / pobyt)**

**PŘÍPLATEK JEDNOLŮŽKOVÝ POKOJ: 4.900 Kč**

Sleva za 3. osobu v pokoji -4.200 Kč

**Cena zahrnuje:** skupinové transfery letiště – hotel – letiště, ubytování v 5\* resortu, 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 25 tis. – nabídku na letenky budeme zasílat všem nahlášeným klientům po naplnění min. počtu účastníků, poté si je případně můžete také zajistit 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](#)
- enviromentální taxu (platí se přímo ve všech hotelech v Cancúnu a na Riviera Maya – cca 25,34 MXN = cca 1,32 USD za pokoj a noc)
- turistickou daň cca 10-11 USD na osobu (platnost od 1.4.2021)

Minimální počet účastníků: 13 klientů + lektorka

**Záloha nyní: 10.000 Kč / osoba** (při nahlášení do 20. 8., poté se při rezervaci hradí celková částka pobytu)

**Doplatek: 2 měsíce před odletem**

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

**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)

# 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 aerobiku, 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](mailto:klingrova@katerinaresort.cz)