

# YOGA RETREAT V TOSKÁNSKU – KVĚTEN s Veronikou Carmanovou



**cena 17.990 Kč / osoba**

## **Cena zahrnuje:**

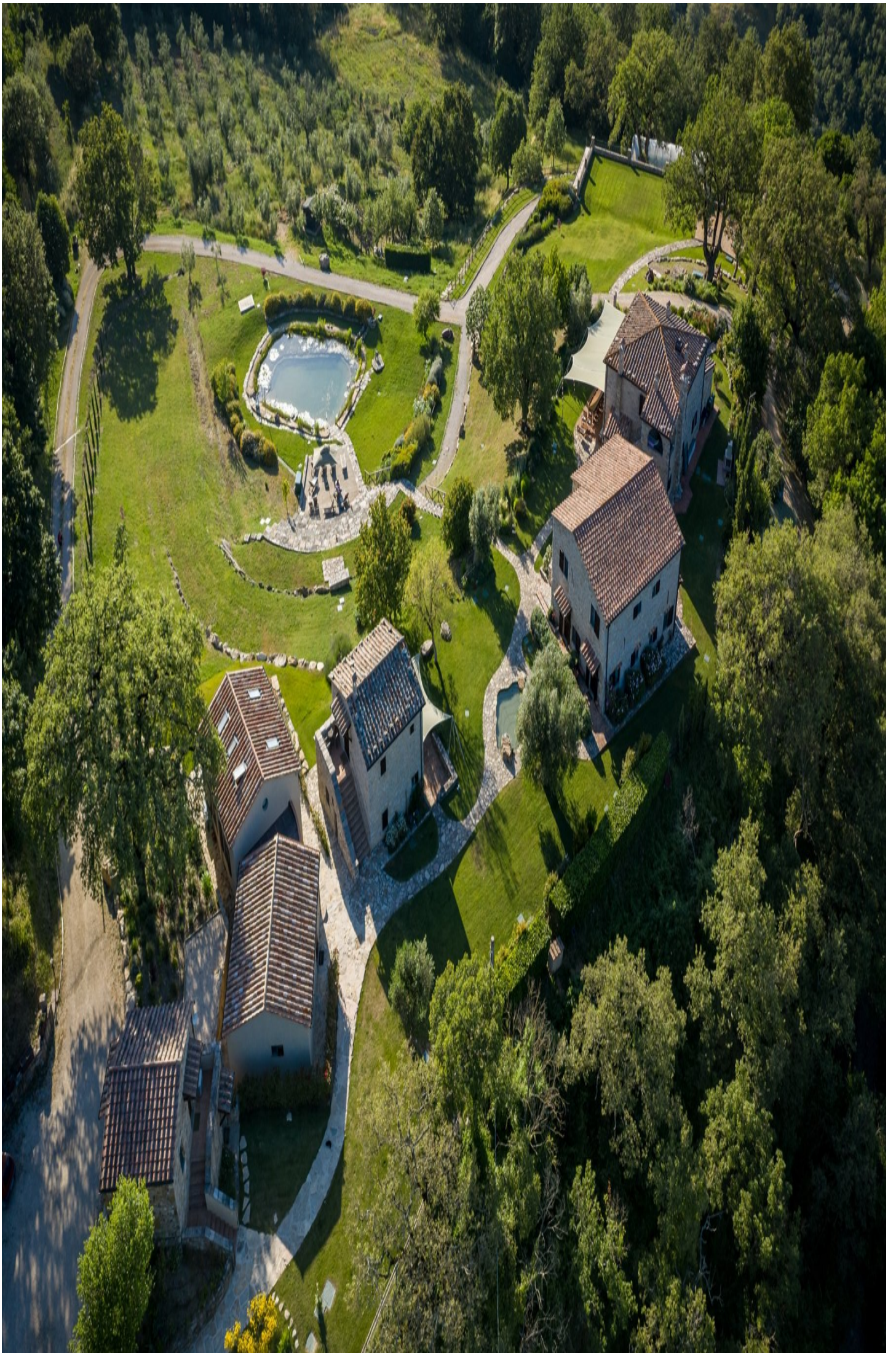
ubytování na 5 dní / 5 nocí  
plná penze  
cvičení jógy  
pojištění CK proti úpadku

**Krásná krajina toskánských kopců a vinic zalitá sluncem, skvělé jídlo,  
lokální produkce nejen vína, ale také olivového oleje.**

**Pochutnáte si na pokrmech připravovaných s láskou z místní organické  
zahrady.**

**Lekce jógy v yoga shale s výhledem do přírody nebo ve venkovním  
amfiterátru či zahradě.**

**K dispozici je venkovní bio jezírko a krytý bazén s relaxační zónou.**



## CO VÁS ČEKÁ?

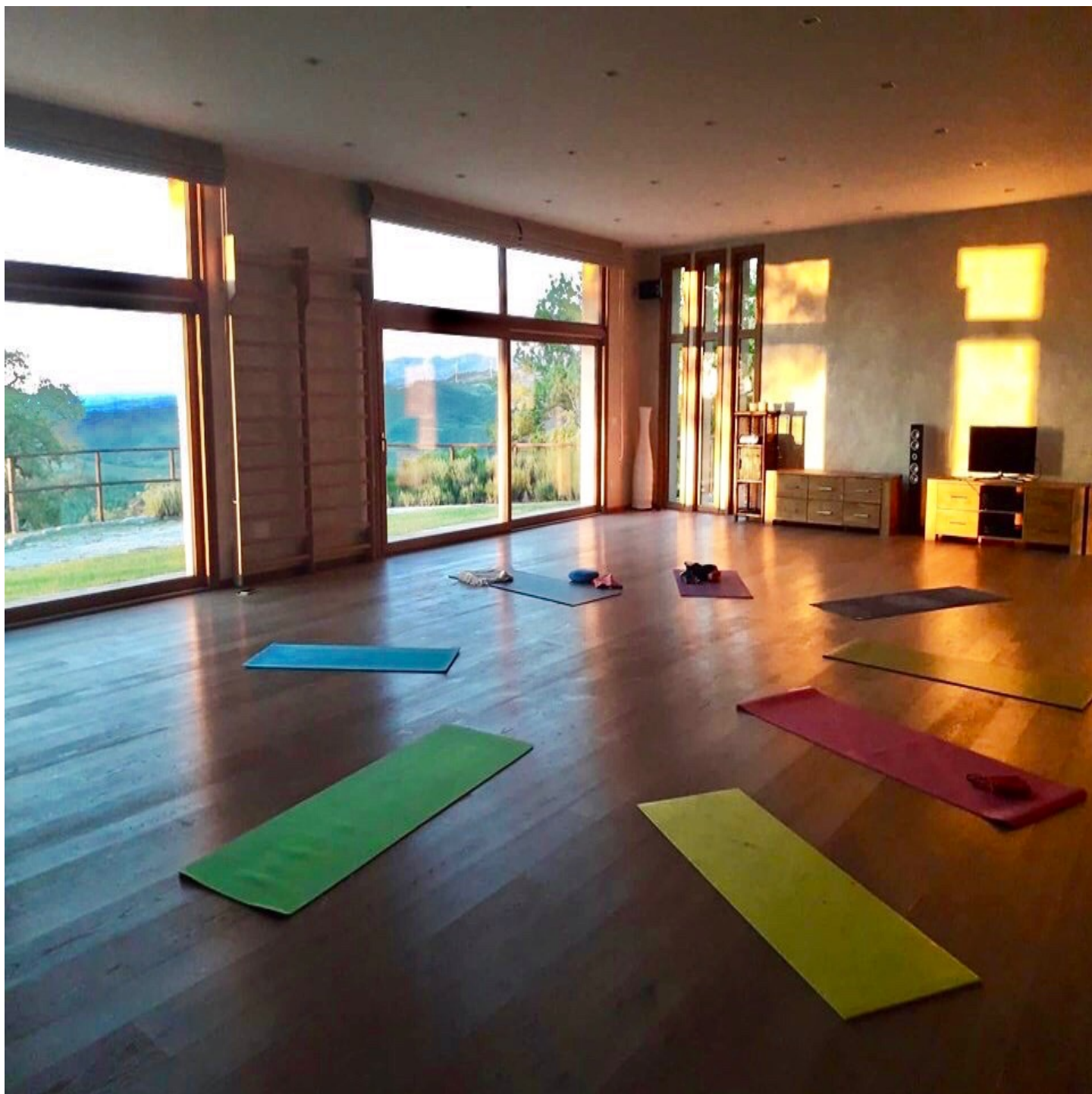
- Toskánsko ve spojení s jógou – doporučujeme cestu spojit s návštěvou některých známých měst – Florencie, Pisa či Siena
- ubytování na 7 dní/ 6 nocí v nádherném eko agroturismu s bio farmou, který je zaměřen na jógové pobyty
- umístění v malebné krajině toskánských kopců
- plná penze (zahrnuje snídani, lehký oběd, večeře) v místní bio restauraci s využitím vlastních vypěstovaných plodin a regionálních potravin a zaměřením na vyváženou a lehkou stravu
- wellness – vnitřní bazén, tělocvična, venkovní jezírko na koupání
- jógový program s Veronikou Carmanovou
- pojištění CK proti úpadku

Pobyt je organizován na vlastní dopravu.



## PRO KOHO JE JÓGA POBYT VHODNÝ?

Pobyt v Toskánsku – pobyt je vhodný pro všechny milovníky jógy, krásné přírody a odpočinku. Zájezd je pořádán pro ženy i muže všech věkových kategorií, pro začátečníky i pokročilé. Možnost se nahlásit i v jedné osobě bez příplatku (doplnění dvoulůžkového pokoje s další klientkou – zajistíme).



# JÓGA LEKCE

..

*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 osobu instruktora jógy v případech, kdy se z vážných důvodů instruktor jógy nemůže pobytu zúčastnit.*



## POPIS UBYTOVÁNÍ

Krásný resort se nachází v lokalitě jižní Maremmy v lokalitě Toskánsko, nedaleko městečka Scansano. Je vhodný pro pobyty u moře s jógou, jeho velkou výhodou je

právě především blízkost k moři /cca půl hodiny autem/. Idylický objekt je obklopen olivovými háji a lesy. Návštěvníkům nabízí 4 renovované domy v typickém toskánském rustikálním stylu.



## VYBAVENÍ POKOJŮ

Vybavení pokojů bylo pečlivě vybráno tak, aby nabízelo komfort návštěvníkům a zároveň dokázalo navodit příjemný pocit relaxace ve spojení s tradičními toskánskými prvky. V každé z ložnic dominují na stěnách pokojů obrazy umělkyně Dalily Chessa a dle jejich obsahů jsou také pojmenovány názvy jednotlivých pokojů. Všechny pokoje mají přímý vstup na travnaté plochy, které obklopují ubytování a vedou k bio bazénu. Wi-Fi je hostům k dispozici ve společných prostorech, k dispozici je také kabelové připojení.





**STRAVOVÁNÍ**

Pro dovolenou s jógou je pro Vás připravena PLNÁ PENZE. Snídaně, lehký oběd se zeleninou, hlavní chod, luštěniny a ovoce, večeře. Plná penze zahrnuje minerální vodu (nebalenou), víno není zahrnuto v ceně.

Snídaně – 8:00-10:00

Oběd – 12:30-14:30

Večeře – 19:00-21:00



**WELLNESS**

Klienti mohou maximálně využívat relaxace v místním wellness centru, jehož součástí je vnitřní vyhřívaný bazén. V nabídce wellness centra je kromě bazénu také hydromasážní vana či emocionální sprcha. Vnitřní velká krytá plocha na cvičení jógy. Venkovní jezírko s lehátky.

Skupina kvalifikovaných profesionálů a specialistů na krásu Vám jsou k dispozici pro individuální péči a používají pouze přírodní kosmetické eco-friendly přípravky a doplňky.

Wellness centrum nabízí možnosti odpočinku, jógy či meditace.

Wellness centrum je vhodné pro organizování skupinových seminářů a kurzů, jóga pobytů, terapií apod. K dispozici je 60m<sup>2</sup> velký bazén s teplotou 35-36 °C, 115-125 cm hluboký s výhledem na překrásné toskánské kopce. Dále je k dispozici sál s rozlohou 130m<sup>2</sup> s dřevěnými podlahami, vybaven podložkami, polštáři a dekami pro jógu a meditace. Pro relaxaci je možné využít také dřevěnou terasu pro venkovní aktivity, případně masážní místnost nabízející masáže.



## AKTIVITY

Pobyt u moře s jógou je sám o sobě aktivní záležitostí. Přinášíme však tipy na další aktivity pro milovníky pohybu. Resort je obklopen krásnou přírodou toskánských kopců nabízející možnosti především pro pěší turistiku a cyklistiku. Pěší i cyklo trasy jsou lemovány olivovými háji a vinicemi.

Orbetello se nachází 40 kilometrů od resortu a nabízí krásné bílé pláže včetně

plážových barů. Feniglia je přírodní rezervace s piniovými háji známými svou nenahraditelnou vůní, kterou můžete navštívit jako pěší turisté či projet na kole.

Argentario – nedaleko od Orbetella naleznete mys Argentario, na kterém se nachází dvě typické středověké vesničky Santo Stefano a Porto Ercole, které nabízí nádherné výhledy na moře a jsou považovány za dvě nejkrásnější oblasti Maremmy. Z vesnic je možné se vydat na výlet lodí na ostrovy Giannutri a Giglio.

Směrem na jih od resortu se nachází vesnice Capalbio známá tarotovou zahradou vytvořenou Niki de Saint Phalle.

Oblast Grosseto je dalším přímořským střediskem, která je snadno dosažitelná, Marina di Alberese se nachází cca 35 kilometrů daleko, podobně jako útesy Talamone, piniový les v Principina Mare a moderní Marina di Grosseto.

Nachází se zde také unikátní přírodní rezervace – například přírodní park Uccellina s piniovými lesy, pastvinami a mokřinami v blízkosti moře, písčitých pláží a útesů. Park můžete navštívit z městeček Talamone nebo Alberese.

Pro milovníky historie je doporučeno navštívit katedrálu Massa Marittima z 12. století, Grosseto se středověkými zdmi, Castiglione della Pescaia obklopené pevností, krásné opatství San Rabano a věž Uccellina. Historicky zajímavé jsou také městečka Sorano, Sovana a nádherné Pitigliano, kde žili v 2. století před Kristem Etruskové a jejichž hrobky nyní mohou turisté navštívit.

Pokud se rozhodnete cestovat více, 60 km od resortu se nachází turisty milovaná Siena, Montalcino s opatstvím Saint Antimo, Pienza, Bagno Vignoni či opatství San Galgano.

Saturnia a Petriolo – 25 kilometrů od areálu se nachází horké prameny známé již z předrománských časů. Prameny mají teplotu 37°C a je možné je navštívit po celý

rok. Sirnaté prameny jsou typické svým aroma a také negativním vlivem na tkaniny a látky. Další možností horkých pramenů jsou například lázně Petriolo blízko Sieny.

A až se bude Vaše dovolená s jógou u moře blížit ke konci, doporučujeme navštívit překrásnou Florencii a Pisu, které jsou po cestě.



**HODNOCENÍ CK**

Jedinečný a krásný jóga resort v Toskánsku, kvalitní ubytování, velké venkovní i vnitřní plochy na cvičení jógy, překrásná okolní příroda.

FOTOGRAFIE Z PŘEDCHOZÍHO YOGA RETREATU V TOMTO RESORTU  
NALEZNETE ZDE:

<https://villasresorts.cz/galerie/jogatoskansko/>

### **TIP PRO VÁS:**

Na zájezd s jógou je možno se nahlásit i pouze v 1 osobě, doplníme vás na dvoulůžkový pokoj s další klientkou a nemusíte připlácet za jednolůžkový pokoj.

### **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)

# Ceník

---

**Cena: 17 990 Kč osoba / 6 dní / 5 nocí / pobyt ve dvoulůžkovém pokoji**

## Cena zahrnuje:

- 6 dní/ 5 nocí ubytování dvoulůžkový pokoj
- plná penze (zahrnuje snídani, lehký oběd, večere)
- pronájem sálu na lekce jógy v domluvené časy
- jógový program s Veronikou Carmanovou
- hotelové wellness – vnitřní bazén, tělocvična, venkovní jezírko na koupání
- pojištění CK proti úpadku

## Cena nezahrnuje:

cestovní a storno pojištění v případě storna ze zdravotních důvodů – pojišťovna Union

balíček A30 Pandemic za 420 Kč / os. / pobyt- v případě odškodnění pojišťovnou až 80% storno poplatek, max. 30 tis. / os. + pojištění karantény a léčebných výloh v případě onemocnění v místě (doporučujeme klientům, kteří covid neprodělali nebo mají větší riziko, že onemocní, např. pokud se stýkají s větším počtem lidí)

Informace o pojištění [ZDE](#)

Pro závaznou rezervaci se hradí záloha 7 000 Kč / osoba

Zaplacená záloha je nevratná. V případě, že se osoba nemůže zakoupeného zájezdu zúčastnit, může si za sebe najít náhradníka, na kterého bude pobyt převeden.

Doplatek do 2 měsíců před odjezdem – do 14. 3. 2022

**Doprava:** vlastní

Min počet účastníků: 13 osob + lektorka



**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: Veronika Carmanová**



Dobrý den, jmenuji se Veronika Carmanová (čte se Karmanova) a Karmu mi z života už jen tak nikdo neodpáře. Je to takové mé čtvrté dítě. Mou nejdůležitější současnou jógovou inspirací je Acharya Venkatesh, Mysore, který mi pomáhá objevovat skryté síly lidské mysli.

Certifikovaná v Hatha józe od Jóga Vidya Gurukul, Nasik, Indie a inspirovaná Vinyasa Flow jógou, kterou jsem se naučila v USA, se vydávám vlastní cestou jógy. Ve svých hodinách kombinuji poznatky z obou kontinentů, psychodynamiku čaker, používám nauku meridiánů dle čínské medicíny a snažím se je aplikovat pro nás středoevropany tak, aby jsme každý z nás, pomalu a v bezpečí rozvinul svůj nejhlubší potenciál.

Kombinuji pozice, které jsou dostupné všem. V hodinách dynamicky používáme náš dech a pomalinku otevíráme naše tělo pomocí výdrže v pozicích. Systematicky stimulujeme náš nervový systém, pročišťujeme energetická pole, probíhá detoxikace vnitřních orgánů a otevíráme svá srdce. Jen na každém z Vás záleží, jak hluboko se chcete ponořit do světa jógy. V každém případě jóga nás vede k tomu, abychom se cítili lépe a byli lepšími bytostmi. Jak jedno čínské přísloví říká: Učitel nám otevře dveře, ale vejít do nich musíš sám.

## **Vzdělávání v datech:**

2014 Intenzivní záklonový kurz (Mysore, Indie, A. Venkatesh)

2014 Vinyasa Yoga učitelský kurz ( USA, Seane Corn)

2013 Učitelský kurz Yin Yogy

2008–2012 Tradiční čínská medicína, obor Akupunktura

2010 Jóga pro těhotné, systém Andrey Smékalové

2010 Rekvalifikační kurz sportovních masáží

2010 Čínská tlaková masáž – Tuina 2010 Moxování, baňkování

2009 Intenzivní učitelství kurz pod vedením Mr. Venkateshe, Mysore, Indie

2008 Ashtanga kurz, Yoga Sutras, NYC

2007 Učitelství kurz, Yoga Vidya Gurukul, Indie

2004–2007 Vinyasa Flow, Miami, USA

Ale toto jsou pouze certifikáty, kusy papíru, které bez aplikovaných znalostí nemají vůbec žádnou hodnotu. Nejcennějším učitelem je má vlastní praxe, ať už na podložce, nebo učením a vy všichni, které potkávám na hodinách.

Děkuji vám za tu krásnou příležitost a těším se na vzájemné obohacování.