JÓGA NA BALI – ZÁŘÍ 2019 s Janou Moravíkovou (BA34)

cena 26.990 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 10 nocí
snídaně
2 x denně lekce jógy
2 celodenní výlety
informační schůzka s českým delegátem
pojištění CK proti úpadku

JÓGA POBYT NA BALI

s Janou Moravíkovou

Pobyt vč. letu: 19. 9. – 1. 10. 2019

Ubytování: 20. 9. – 30. 9. 2019 (10 nocí v místě)

CO VÁS ČEKÁ?

- jóga pobyt na ostrově Bohů s kombinací ubytování v krásném resortu v Puri Gangga v Ubudu s výhledem do džungle (4 noci) a ve vile na pobřeží v balijském designu (6 nocí)
- v resortu ubytování ve dvoulůžkových pokojích, resort má vlastní yoga shalu a bazén
- welcome drink
- ve vile ubytování ve dvoulůžkových a třílůžkových pokojích
- výborné snídaně přímo v ubytování
- 2 celodenní výlety po Bali v ceně pobytu
- návštěva místní vesnice a školy v Ubudu
- očistný rituál v posvátných pramenech
- v Ubudu možnost návštěvy tradičních tanců kecak dance
- 15 minutová masáž zdarma
- transfery z letiště na ubytování a zpět
- jóga program
- cvičení jógy v yoga shale přímo v ubytování
- vila u moře cca 15 minut pěšky na pláž Bingin Beach (přístup po schodech)
- v okolí další nádherné pláže, kterými je oblast jižní části Bali – Bukit proslulá
- Wi-Fi připojení ve vile i na hotelu ZDARMA
- v místě Vám doporučujeme nejlepší obchody a restaurace dle našich zkušeností

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Pobyt je určen pro každého, kdo sní o návštěvě tohoto magického ostrova a rád by svůj pobyt spojil s jógou. Vila nabízí komfortní zázemí, kde si odpočinete od všedních starostí. Při lekcích jógy budete pečovat o své tělo i duši a novou energii můžete načerpat na krásné pláži nebo v zahradě a u bazénu.

Pobyt je vhodný pro začátečníky i pokročilé.

POPIS UBYTOVÁNÍ

RESORT PURI GANGGA UBUD – 4 NOCI UBYTOVÁNÍ

Puri Gangga Resort je luxusní boutique resort v Ubudu, s nezapomenutelnou atmosférou místních kultur. Areál je obklopen nádhernými rýžovými terasami s výhledem na historický chrám. Disponuje restaurací v areálu, SPA centrem, bazénem a jóga centrem. Ubytování ve dvoulůžkových pokojích se snídaní. Do centra Ubudu zajišťuje hotel zdarma transfery několikrát za den (cca 30 minut jízdy do centra). V rámci pobytu v resortu máte možnost vidět tradiční tance kecak dance a také si vyzkoušet 15 minutovou masáž nohou zdarma.

VILA U MOŘE – 6 NOCÍ UBYTOVÁNÍ

Krásná vila má 5 klimatizovaných ložnic (3 x dvoulůžková ložnice, 2 x trojlůžková ložnice), 5 koupelen, nachází se 7 minut pěšky od pláže Bingin Beach na Bukitu, kde jsou ty nejznámější pláže se světlým pískem. Nechybí samozřejmě ani TV v každém pokoji, wifi, staff na každodenní úklid, možnost zařídit i kuchaře, řidiče a další.

Ve vile je vše zařízené s citem pro indonéský design. Je zde kompletně vybavená moderní kuchyně, kabelová TV, klimatizace, snídaně v ceně. V nedaleké blízkosti je i další pláž Padang Padang nebo chrám Uluwatu a další.

STRAVOVÁNÍ

V ceně pobytu je snídaně podávaná z čerstvých surovin přímo v ubytování. Další stravování je možné zajistit v pěší vzdálenosti v okolí a to buď v tradičních warungách (levnější forma stravování s tradičními pokrmy) nebo v restauracích a kavárnách v západním stylu.

PLÁŽ

Vila se nachází cca 15 minut pěšky od pláže Bingin beach, na kterou je přístup po schodech. Pláž je kromě koupání proslulá také bistry a warungy, které ji lemují a ze kterých můžete sledovat západy slunce nad mořem.

Další písečné pláže se nachází v různých vzdálenostech od vily.

JÓGA LEKCE

„Každý den nás budou čekat dvě lekce jógy – ranní a večerní. Během ranních lekcí se budeme věnovat probuzení celého těla a rozproudíme energii při zdravení slunce. Celou praxí nás provede vlastní dech. Jednotlivé asány (pozice) na sebe budou plynule navazovat v rytmu vinyasa jógy, anebo cestou klasické hatha jógy. Praktikovat budeme také pranajámická (dechová) cvičení a každá lekce bude zakončena hlubokým uvolněním a realxací. Uklidníme tělo a také mysl.

Večerní lekce se budou nést v Jing-Jangovém duchu. Dynamické sekvence budou střídat intenzivní protažení celého těla. Během několika lekcí se zaměříme také na balanční pozice (stoj na hlavě) a v případě zájmu si vyzkoušíme také stoje na rukou. Závěrem nás večerní lekce uklidní a harmonizují celé tělo.

Úroveň všech lekcí bude uzpůsobena aktuálnímu složení skupinky cvičících. Veškerá praxe bude vhodná jak pro pokročilé jógíny, tak i pro úplné začátečníky. Individuální přístup lektorky je samozřejmostí, stejně jako případné individuální konzultace.

Pojďte společně zavnímat vlastní tělo a mysl tady a teď. Tady a teď na Bali.“

Jóga lekce budou probíhat 2 x denně (ráno a večer), informace o jóga lektorce v

záložce Jóga.

V den příletu, odletu jóga a ve dnech výletů jóga není.

HODNOCENÍ CK

Bali je Mekka jógy a klienti se nám sem neustále vrací pro nezapomenutelnou atmosféru, vysoký standard ubytování, nádhernou přírodu a chrámy, výbornou gastronomii, nespočet pláží a jóga lekce v krásném prostředí vily, kterou mají jen pro sebe.

TIP PRO VÁS:

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

Informace, rezervace:
Ing. Nikola Odvárková
www.VillasResorts.cz
info@villasresorts.cz
tel. 702047307

Ceník

CENA: 26.990 Kč / osoba / pobyt

Cena zahrnuje: 10 x ubytování na Bali (4 noci v resortu Puri Gangga, 6 nocí ve vile), v ceně je snídaně, 2 x denně cvičení jógy ve vile (v příletový, odletový den a v dny výletů jóga není), transfery letiště – vila – letiště, česky mluvící delegátka během pobytu, 2 x celodenní výlet po Bali, pojištění CK proti úpadku.

Cena nezahrnuje: zpáteční letenky (v případě zájmu Vám letenky zařídíme, cena zpáteční letenky cca 20 tis. / osoba), cestovní pojištění včetně pojištění storna zájezdu ze zdravotních důvodů – Union A60 za 910 Kč / pobyt

Záloha nyní: 5.000 Kč /osoba

Doplatek: 3 měsíce před odletem, tzn. do 19. 6. 2019

Nákup letenek: jaro 2019

Minimální počet osob: 12

Informace, rezervace:

Cestovní kancelář Villas&Resorts

www.villasresorts.cz

info@villasresorts.cz 777 497 781

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: Jana Moravíková

Proč zrovna jóga? Protože v józe se nemusí nic. Skutečně nic. V józe se jenom může a může se naopak zcela všechno! Jóga je způsob, jak se ráno dostat z postele a také způsob, jak se do ní večer vrátit. Je to způsob, jak proplout dnem. Pomocí jógy se dá uklidit si v hlavě a také v celém těle.

O mě:

Jsem snílek a miluji dezerty. Lektoruji jógu, a stále se vzdělávám. Vedle PhD. studia se aktivně věnuji lezení a všemu co k němu patří, včetně spaní pod hvězdami a cestování do dálných, a ne tak dálných krajin. Miluji dobré jídlo, luční květiny, čerstvou kokosovou vodu a sobotní rána. Nejsem ranní ptáče a nejsem ani večerní sova. Zvýšit tep mi dokáže myšlenka na espresso a dort.

Věnuji se jemné józe a jemně dynamickým stylům jógy. Lekce jsou vhodné jak pro úplné začátečníky, tak pro pokročilé praktikanty. Jógu se mnou si můžete v současné době vyzkoušet v Yoga Mija studiu (http://www.yogamija.com/). Pokud preferuješ koukání na jógu před jejím cvičením, můžeš mě navštívit na instragramu:

https://www.instagram.com/jaja.mo/

JANA MORAVÍKOVÁ

INFO

Datum narození: 2.4.1993

VZDĚLÁNÍ

2012 – 2016	Masarykova univerzita v Brně, obor Molekulární biologie a genetika, Bc.
2016 - 2018	Karlova Univerzita v Praze, obor Cytogenetika, Mgr
2018 - *	Ph.D. studium 1.LF. Všeobecná Fakultní Nemocnice, Oddělení oční genetiky

KONTAKT

TELEFON
+420 774 078 040

EMAIL
jana.moravikova@seznam.cz

JÓGA - VZDĚLÁNÍ

2016	**Kurz Power Yoga Akademie - Instruktor jógy specializace HATHAYOGA (200 hodin), MŠMT ČR Číslo akreditace: č.j.: 052/2013-50**
2019	**Kurz Power Ypga Academie - Jin Jóga (50 hodin), Romana Klášterecká**

JÓGA - PRAXE

2016 - 2017	**BoulderBar**	Jóga pro lezce
2017	**ActiveMove**	Jógou proti skolióze
2016 - 2018	**LokalBlok**	Jóga pro lezce, Jemná ranní jóga
2016 - 2018	**Otevřené lekce jógy ve Stromovce**	Jemná hatha jóga
2018 - *	**YogaMija**	Jóga pro sportovce, Ranní hatha jóga

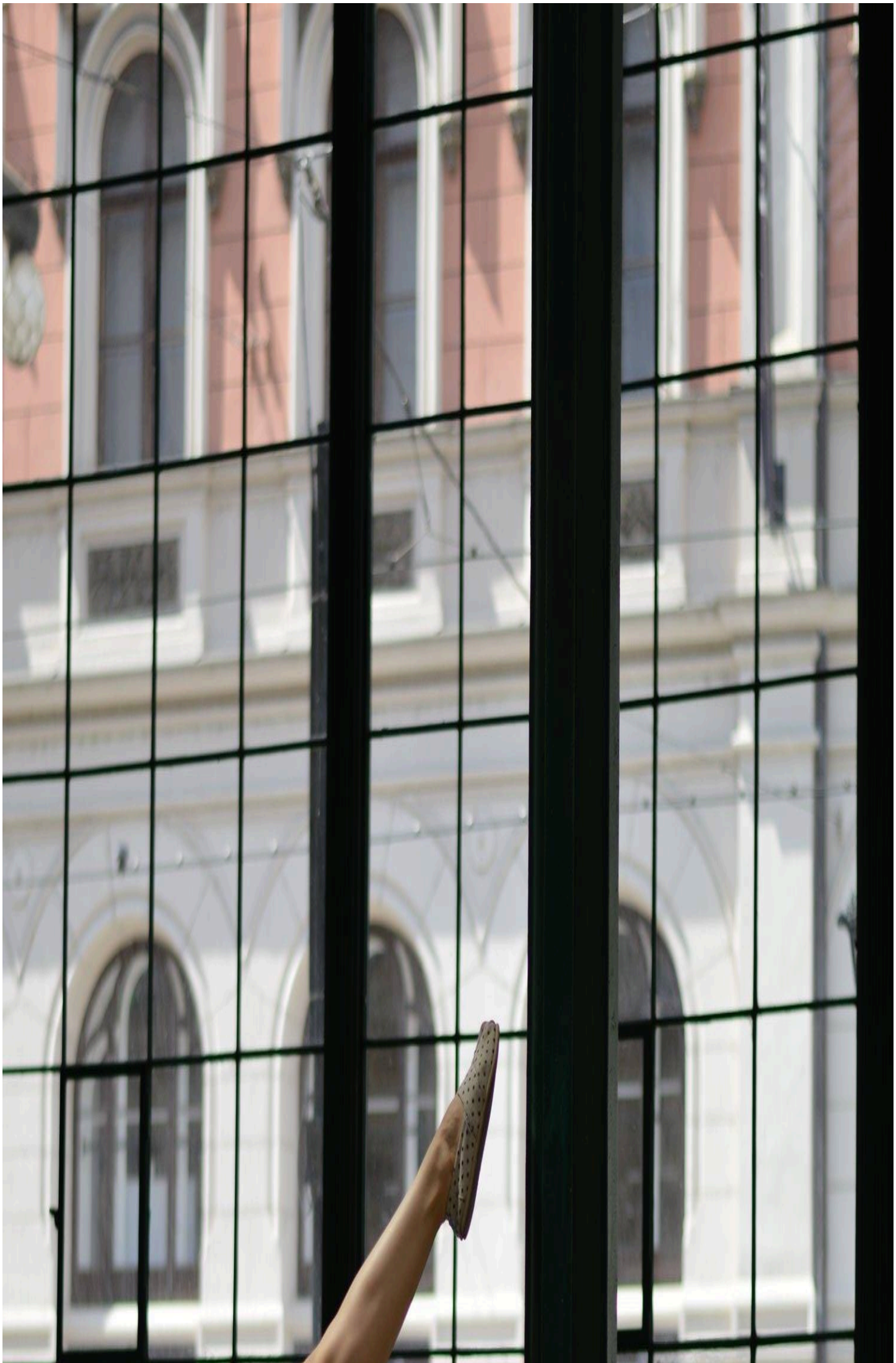
"SPECIAL POWERS"

Kurz instruktora lezení (lezení na laně a boulderové stěně)

FCE certifikát

Základní kurz českého znakového jazyka

Marek Jedlička



Marek Jedlička