

JÓGA ZÁJEZD NA BALI – ZÁŘÍ 2018 s Juditou Berkovou (BA32)



cena 27.990 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

10 nocí ubytování
snídaně
2 x denně lekce jógy
2x celodenní výlet po Bali v ceně
český delegát
transfery letiště-vila-letiště
pojištění CK proti úpadku

JÓGA NA BALI S JUDITOU BERKOVOU YOGA LIFE HAPPYLIFE

Ubytování ve vile s privátním bazénem, pěšky od krásné pláže Bingin Beach.

2 x denně lekce jógy, 2 celodenní výlety v ceně, možnost surfování.

Pro ženy i muže! Vhodné pro osoby starší 15 let.

Česky mluvící delegátka během pobytu.

POPIS VILY

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 nejnámější 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.

BONUS K JÓGA ZÁJEZDU: Možnost si vyzkoušet 3 x během pobytu – fitness lekce (kickbox, kruhový trénink) ve skupině 60' nebo 90' (v anglickém jazyce), pro zájemce zajistíme v místě.

Info o jógovém programu na Bali:

Hledat a objevovat ve svém těle tmavá, zamrzlá místa a začít je s úctou a porozuměním rozpouštět. To bude základem naší jógové praxe na Bali.

Už nestačí jen technicky správně zvládnout ásanu, chceme jít více do hloubky a naučit se naslouchat moudrosti vlastního těla, naslouchat jeho signálům a umět pouštět to, co nám už neslouží.

Budeme společně zkoumat do jaké míry sami proti sobě bojujeme, do jaké míry se snažíme události kontrolovat, do jaké míry jsme ochotni křivit svá záda, abychom vyhověli svému okolí. Na podložce, v bezpečí, v čase, který věnuju sama sobě, si tak mohu nastavit to, jak se chci chovat ke svému tělu, sama k sobě a tudíž také k ostatním. VĚDOMĚ.

Můžete se těšit na intenzivní jógovou praxi, která je vhodná i pro začátečníky, dále na aktivní meditaci (proběhne také oshova kundalini meditace), na meditaci, na pranayamické techniky a také na to, že začneme žít to, co se naučíme na podložce, také v každodenním životě.

Během jógového pobytu na Bali se skrze své tělo podíváme na témata:

Světlo – začni zářit

Lehkost – tělesná i ta v mysli

Vnitřní síla – má kotva

Vnitřní klid – důvěra

Flow -plynutí

Smích – dětská radost

Pružnost – sebezpřijetí

Svěžest – pouštění starého

Svoboda – vše je možné, vše dokážu

Vděčnost – jsem tady

Moc se na Vás těším!

Judita Berková

YOGA LIFE HAPPY LIFE

POSELSTVÍ ÁSAN

10 DNÍ S JÓGOU

MEDITACE BOJOVNÍKA

www.yogalifehappyllife.cz

[**info@yogalifehappyllife.cz**](mailto:info@yogalifehappyllife.cz)

La Que Sabe

Taneční ženské kruhy

www.laqs.eu

[**judita@laqs.eu**](mailto:judita@laqs.eu)

Více informací o lektorce najdete v záložce Jóga.

Check in na ubytování ve vile v den příjezdu od 15 hodin

Check out na ubytování ve vile v den odjezdu do 12 hodin

Za lekce, jejich vedení, časové rozvržení během pobytu, styl a průběh lekcí je zodpovědný instruktor během pobytu.

U zájezdů označených jako Jóga zájezd si Cestovní kancelář vyhrazuje právo změnit os
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: 27.990 Kč / osoba / pobyt

Cena zahrnuje: 10 x ubytování ve vile, 10x snídaně, 2 x denně lekce jógy, 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, letenky tam a zpět cena cca 20 tis. / osoba), cestovní pojištění včetně pojištění storna zájezdu ze zdravotních důvodů balíček A60 (plnění do 60 tis.) 910 Kč / pobyt.

Pro závaznou rezervaci záloha 13.000 Kč / os.

Doplatek do 16. 7. 2018

Minimální počet účastníků je 11 osob.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: JUDITA BERKOVÁ

Judita Berková je certifikovaná lektorka jógy. Jógu praktikuje od roku 2010 a od roku 2014 jí vyučuje. Učí jógu v Praze v malých a ve velkých skupinách, pořádá jógové zájezdy po celém světě, je autorkou jógových programů a navrhuje svoje vlastní jógové oblečení – JÓGOVÉ ŠATY. Prošla přes sólovou dráhu baletky a tanečnice, přes vyučování aerobiku v USA, až k józe, do které se bezhlavě zamilovala. Autorka jógového programu 10 DNÍ S JÓGOU, meditačního přístupu k ásanam v jógovém kurzu POSELSTVÍ ÁSAN, meditačního balíčku MEDITACE BOJOVNÍKA a TANEČNÍ MEDITACE 4 ARCHETYPŮ ŽENSTVÍ.

Spoluzakladatelka projektů La Que Sabe, který pořádá celodenní tančení a jógová setkání a podporuje ženy v přijetí vlastního těla a ženskosti. Judita spolupracuje na dalších projektech (Přirozená antikoncepce a vědomé milování a Cesta Extáze), které se zaměřují na moudrost těla a život plný radosti a lehkosti. Vede ženské kruhy, meditace a žije jógu každý den.



Moc se na Vás těším!

Judita Berková

YOGA LIFE HAPPY LIFE

POSELSTVÍ ÁSAN

10 DNÍ S JÓGOU

MEDITACE BOJOVNÍKA

www.yogalifehappylife.cz

judita@yogalifehappylife.cz

jana@yogalifehappyllife.cz?

JÓGOVÉ ŠATY

www.milujemejogu.cz







LOVE Yoga





