

JÓGA & ŠNORCHLOVÁNÍ NA MALEDIVÁCH – LEDEN 2019 s Katkou Mrugalovou (MAL03)



cena 28.990 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

- ubytování na 7 nocí
polopenze
- 1 x půldenní výlet šnorchlování na dvou útesech
- 1 x celodenní výlet na neobydlený ostrov s obědem
- transfery rychlolodí letiště Male-ostrov-letiště Male (cca 90 min/cesta)
- 2 x denně cvičení jógy na pláži
- 1 x informační schůzka s českou delegátkou na hotelu
- pojištění CK proti úpadku

CO VÁS ČEKÁ?

- jedinečná kombinace cvičení jógy a koupání na Maledivách v jednom z nejkrásnějších moří na světě
- ubytování na 8 dní/7 nocí na krásném ostrově Thinadhoo (lokální ostrov, Vaavu atol)
- rodinný čtyřhvězdičkový hotel
- polopenze
- 1 x půldenní výlet šnorchlování na dvou útesech
- 1 x celodenní výlet na neobydlený ostrov s obědem
- transfery rychlolodí letiště Male-ostrov Thinadhoo-letiště Male (cca 90 min/1 cesta)
 - transfer rychlolodí 2x denně – orientační časy transferů:
 - letiště Male-hotel tam cca v 10:00 a 16:00
 - hotel-letiště Male zpět cca v 7:00 a 13-14:00
- 2 x denně cvičení jógy na pláži s Katkou Mrugalovou. V den příletu, odletu a v den celodenního výletu jóga není.
- 1 x informační schůzka s českou delegátkou na hotelu
- možnost po jóga pobytu prodloužení ubytování na stejném hotelu nebo ALL INCLUSIVE luxusním resortu – pro zájemce zajistíme (nutno objednat předem)
- pojištění CK proti úpadku

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Maledivy jsou tropickým rájem na zemi, proto je pobyt vhodný pro všechny milovníky jógy, šnorchlování, potápění, relaxace a odpočinku na bílých plážích, opalování, koupání v křišťálovém moři, poznávání okolních obydlých i neobydlených ostrovů. Jóga pobyt je vhodný 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).

POPIS UBYTOVÁNÍ

Hotel Plumeria je rodinný čtyřhvězdičkový hotel na lokálním krásném ostrově Thinadhoo (Vaavu atol). Hotel nabízí příjemné ubytování i služby. Hotel má plážovou restauraci, kavárnu, menší hotelový bazén, fitness a spa. Bikini pláž s bílým pískem a křišťálovým mořem se nachází cca 250-600 metrů od hotelu, na pláži jsou k dispozici lehátka. Wi-Fi zdarma v hotelu, na hotelu je možnost platby

kartou. Hotel nabízí spousty výletů na obydlené, neobydlené ostrovy, výlety na šnorchlování, potápění, rybaření, šnorchlování se žraloky a má vlastní centrum vodních sportů a potápěčské centrum. Hotel Plumeria Boutique má 21 pokojů. V přízemí se nachází recepce, která poskytuje 24 hodinovou službu, včetně žehlení oděvů a praní prádla.

VYBAVENÍ POKOJE:

Super Deluxe (26m²) Krásné, moderně a elegantně vybavené pokoje s vlastní koupelnou.

Ložnice: Klimatizace. 1 dvoulůžková/manželská postel velikosti Queen size, tedy obrovská nebo Twin bed – oddělené postele Noční stolky s lampičkou a telefonem. Televize Šatní skříň, ramínka, trezor, deštník, župany a pantofle. Rychlo varná konvice, kávový a čajový set, minibar s nápoji, oříšky apod. (za poplatek) Psací stůl s lampičkou, židlí.

Koupelna: Toaleta Vana/Sprcha Umyvadlo se skříňkou

Balkón s posezením.

Check in na ubytování od: 14 hod

Check out na ubytování do: 12 hod

STRAVOVÁNÍ:

V ceně jóga pobytu je POLOPENZE – snídaně a večeře v hotelu. Součástí polopenze je voda v době jídel, 2x 0.5 L lahev vody na osobu a den a čaj a káva na pokoji. Obědy je možné dokoupit přímo na hotelu na místě, případně v místním bistru a obchodech.

AKTIVITY:

Ostrov Thinadhoo (Vaavu atol) nabízí jedno z nejkrásnějších šnorchlování na útesu, které je dostupné přímo z pláže. V blízkosti ostrova se také nachází další pěkné lokality na šnorchlování a potápění (Dhiga reef a potopený vrak u Keyodhoo). Specialitou této lokality je i noční šnorchlování se žraloky Nurse Sharks (možnost výletů). Ostrov je menší a žije na něm něco kolem 60 místních obyvatel. Na lokálních ostrovech je zakázáno pití alkoholických nápojů. Na ostrově jsou dvě malá bistra s omezeným sortimentem, jedna menší kavárna a obchod.

Zažijte koupání v překrásném moři, opalování na bílých plážích, procházky džunglí, lekce jógy při východu a západu slunce pod vedením skvělé jóga instruktorky, jedinečné výlety a poznejte i kulturu místních obyvatel obydleného ostrova.

JÓGA LEKCE:

Budou probíhat 2 x denně (ráno a večer) pod vedením Katky Mrugalové, informace o jóga lektorce:

<http://www.mrugalova.cz>

V den příletu, odletu a v den celodenního výletu jóga není.

HODNOCENÍ CK:

Příjemný menší rodinný hotel na lokálním ostrově Malediv, možnost poznání místních zvyků náboženství a obyvatel, překrásné moře, bílé pláže, ideální pro relax, koupání a odpočinek, možnost poznat krásy podmořského světa i okolních obydlených a neobydlených ostrovů, šnorchlování, potápění.

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.

Důležité informace lokální ostrovy Maledivy:

Hotel Plumeria – lokální ostrov Thinadhoo (Vaavu atol).

Maledivy jsou 100 % muslimskou zemí (Sunni Islám) a existuje zde určitá politika v oblasti cestovního ruchu, která je daná vládou Malediv. Jak je již zmíněno v celních předpisech, do země je zakázáno dovážet ZEJMÉNA alkoholické nápoje a drogy. Na místních obydlených ostrovech, tzv. lokálních ostrovech se alkohol ani jiné drogy konzumovat nesmí a ani je zde nekoupíte.

Další pravidlo, vyplývající z místní legislativy a kulturních zvyklostí, je opalování se a koupání v bikinách na lokálním obydleném ostrově pouze na plážích vyznačených Bikini Beach, kde je koupání v plavkách povoleno. U hotelu Plumeria je krásná dlouhá bílá Bikini Beach pláž, která začíná již 250 metrů od hotelu a táhne se až na konec ostrova cca 600 metrů od hotelu. Jsou zde k dispozici i lehátka na opalování, přístřešky proti sluníčku.

Toto pravidlo se nevztahuje na neobydlené ostrovy, resorty, mělčiny (Sand Bank), piknik ostrovy a safari lodě. **Nudismus je na Maledivách zakázán všude.**

Kvůli náboženství Islám by se měla dodržovat určitá pravidla oblékání, doporučujeme: Oblečení je vhodné bavlněné kvůli horku a vlhku. Ženy by neměly chodit příliš sexy oblekané, tzn. neodhalovat ramena, prsa a stehna. Vhodné jsou např. kraťasy nebo sukně, oboje ke kolenům a trička s krátkým rukávem, která neodhalují dekolt a ramena.

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 JÓGA POBYTU:

- ● **CENA za osobu ve dvoulůžkovém pokoji Super Deluxe: 28.990 Kč / osoba / pobyt**
- **CENA za osobu na přistýlce: 26. 990 Kč / osoba / pobyt**
- **CENA za osobu v jednolůžkovém pokoji Super Deluxe: 37.990 Kč / osoba / pobyt**

CENA ZAHHRNUJE: ubytování na 7 nocí, polopenze, 1 x půldenní výlet šnorchlování na dvou útesech, 1 x celodenní výlet na neobydlený ostrov s obědem, transfery rychlolodí letiště Male-ostrov-letiště Male (transfer rychlolodí z letiště cca 1,5 hod / 1 cesta), 2 x denně lekce jógy (v den příletu, odletu a v den celodenního výletu jóga není), 1x informační schůzka s českou delegátkou na hotelu, pojištění CK proti úpadku

- transfer rychlolodí 2x denně, orientační časy:
 - Male-hotel tam a zpět v 10:00 a 16:00
 - hotel-Male tam a zpět v 7:00 a 13-14:00

CENA NEZAHHRNUJE: zpáteční letenku Praha-Male-Praha (cena zpáteční letenky cca 20 tis. / osoba dle letecké společnosti), v případě zájmu vám letenky zajistíme, možnost letět se skupinou dohromady, cestovní pojištění včetně storna ze zdravotních důvodů cena balíčku A60 (plnění do 60 tis. 700 Kč/os./pobyt).

PLATBY:

Pro závaznou rezervaci se nyní hradí záloha: 5.000 Kč/osoba

Doplatek: 3 měsíce před odletem tzn. do 28.10.2018

Nákup letenek: cca říjen 2018

DOPORUČUJEME BRZKOU REZERVACI, OMEZENÝ POČET MÍST NA JÓGA POBYT!

Min. počet osob pro jóga zájezd: 16

MOŽNOST PRODLOUŽENÍ POBYTU:

Pro případné zájemce, kdo si chce po jóga pobytu ubytování dále prodloužit, bude mít možnost na stejném hotelu Plumeria nebo na ALL INCLUSIVE jiných luxusních resortech (záleží dle volných míst ubytování, na vyžádání u CK)

PRODLOUŽENÍ – HOTEL PLUMERIA

- CENA:

za osobu ve dvoulůžkovém pokoji: **7.490 Kč / osoba / 3 noci / polopenze**
(prodloužení dále bez jóga programu)

nebo luxusní resorty, kde je možnost na resortech pití alkoholu, možnost příplatku all inclusive

PRODLOUŽENÍ – SUN ISLAND RESORT

- CENA:

Cena za osobu ve 2lůžkovém pokoji: **22.990 Kč / osoba / 3 noci / plná penze**

Cena za osobu ve 2lůžkovém pokoji: **27.990 Kč / osoba / 5 nocí / plná penze**

Cena za osobu ve 2lůžkovém pokoji: **25.990 Kč / osoba / 3 noci / ALL**

INCLUSIVE

Cena za osobu ve 2lůžkovém pokoji: **31.990 Kč / osoba / 5 nocí / ALL INCLUSIVE**

V případě zájmu o prodloužení pobytu nás kontaktujte a prověříme aktuální dostupnost volných míst.

Poznámka:

Záloha u prodloužených pobytů bude vyšší, dle zvoleného typu hotelu a délky prodloužení.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: KATKA MRUGALOVÁ



Cesta k józe pro mne byla cestou sebeobjevování.

K józe mě přivedlo nejprve mé profesionální taneční angažmá. Tanec, stejně jako intenzivní trénink, si vyžádaly hlubokou fyzickou kompenzaci, kterou mi jóga nabídla. S postupným objevováním jednotlivých ásan (pozic) jsem si uvědomila, že mě její pravidelné praktikování neuvěřitelně uklidňuje a dobíjí. Na rozdíl od výkonnostních sportů začalo platit: čím více dávám tréninku jógy, tím více energie si po cvičení odnáším.

Začala jsem si všimnout, že správné provádění ásan v přirozeném rytmu dechu vede k rychlé fyzické regeneraci. Díky józe jsem pochopila, jak moc důležité je poslouchat vlastní tělo a okamžité rozpoložení mysli. Vedle práce s tělem mi jóga časem nabídla i intenzivní trénink kontroly vlastních myšlenek. A právě spojení tělesného a duševního rozvoje mě zavedlo k mé současné cestě, k Vinyasa Flow józe.

Mým cílem je předat vám své zkušenosti a znalosti z oblasti jógy, správného

dýchání, vyváženého tréninku a rozumné stravy tak, abyste ještě lépe ovládali své tělo, zvýšili výkonnost a neubližovali si při moderních sportech (jako je golf, squash, stejně jako fotbal) které vyžadují značnou míru kompenzace.

Ráda bych vás inspirovala ke krátkému zastavení v našem neustálém pohybu, abyste pak sami rychleji dosahovali svých osobních cílů a sport se pro vás stal čistou radostí.

VIDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=NI4URCLuJDs>