

JÓGA NA SRÍ LANCE – ŘÍJEN 2020 s Lucíí Burešovou (SR10)



cena již od 758 EUR / osoba

Cena zahrnuje:

9 nocí ubytování se snídaní
cvičení jógy
pojištění CK proti úpadku

CO VÁS ČEKÁ?

- dovolená spojená s jógou, cestováním a poznáváním
- ubytování ve vile u oceánu s bazénem
- denní praxe jógy
- odpočinek na okolních plážích
- výlety po Srí Lance
- skvělá domácí kuchyně s možností stravovat se také v množství okolních restaurací
- dovolená v exotice, kde se díky pohostinnosti místních budete cítit jako doma
- pobyt je vhodný pro milovníky jógy bez rozdílu v pokročilosti
- na pobyt se můžete hlásit také v jedné osobě, pokud nemáte s kým letět – rozhodně nebudete jediní!
- v neposlední řadě Vás čekají nezapomenutelné chvíle, ze kterých budete doufat čerpat ještě dlouhou dobu po návratu domů

VILA U MOŘE S BAZÉNEM A TERASOU NA CVIČENÍ JÓGY

Krásná vila se nachází v zahradě s tropickou zelení a to přímo u břehu zátoky Indického oceánu. Oblast je velmi klidná, považována za oázu klidu. Z objektu je nezaměnitelný výhled na oceán, nejkrásnější je zde především západ slunce. V dálce je možné spatřit starou holandskou pevnost s majákem historického města Galle.

Vila nabízí k ubytování 6 dvoulůžkových klimatizovaných pokojů a vedlejší vilu, která nabízí 3 dvoulůžkové klimatizované pokoje plus zahradní bungalov (3 x dvoulůžkový pokoj). Oba objekty jsou spojeny 14x8 m dlouhým bazénem s nočním osvětlením a krytou terasou. cca 5 minut od ubytování se nachází jedna z nejkrásnějších pláží na Srí Lance – pláž Unawatuna Beach. Pokoje v rezidenci jsou vybaveny klimatizací, koupelnou s WC a je zde možnost přistýlek. Objekt nabízí dvě terasy stvořené pro cvičení jógy – východní a západní a obývací pokoj s barem, Wi-Fi ve společných prostorách.

V ceně ubytování je snídaně (vajíčka, chléb, máslo, džem, ovoce, jogurt, müsli, káva, čaj). Během pobytu bude probíhat cvičení jógy 2x denně. Na místě možnost zajištění veškerých výletů po Srí Lance.

Pláž Unawatuna Beach, která je vzdálená 5 minut od rezidence patří k nejkrásnějším na Srí Lance. Pláž nabízí nádherné koupání, možnost šnorchlování, potápění, rybaření a projížďky a výlety na lodkách. Přímo na pláži se nachází bezpočet restaurací a barů s výbornou kuchyní.

Check in ve vile od 14 hod

Check out v den odjezdu do 12 hodin

Blízké okolí

Vila se nachází v jižní části Srí Lanky ve středisku Unawatuna, nedaleko historického města Galle. Unawatuna je vesnička na pobřeží s písčným zálivem a korálovými útesy. Můžete zde nakoupit místní řemeslné výrobky (dřevěné masky, šperky, kožené tašky), ale také čaje, koření či pohlednice. Hlavní město Colombo je od vily vzdáleno 120km a letiště 150km. Rádi Vám zajistíme transfery z letiště do vily a zpět (za příplatek), jakožto také řadu poznávacích výletů přímo od objektu.

JÓGA LEKCE

Ranní lekce (7.30 – 8.30) budeme začínat meditací a pranajámou. Poté tělo rozhýbeme a rozproudíme energii v pozdravech slunci, vinyasach a stojných pozicích. Lekce budou vedené ve stylu vinyasa flow jógy. Každá lekce bude ukončena relaxací.

Večerní lekce (18.00 do 19.00) budou vedeny formou jemné jógy, abychom tělo příjemně protáhli po celém dni. Budeme mít prostor tělo i mysl zklidnit, dopřejeme si čas na relaxaci.

Na lekcích se budeme věnovat také jednotlivým čakrám (jóga podle čaker), o každé z nich Vám ráda povyprávím.

Úroveň/obtížnost lekcí bude přizpůsobena aktuální skupině cvičících. V případě, že budete mít zájem, je možné si během pobytu domluvit s lektorkou individuální konzultaci, pokud chcete prohloubit nebo modifikovat Vaši praxi.

V případě zájmu Vám zajistíme zpáteční letenky na Srí Lanku dle aktuálních cen leteckých společností (cena zpáteční letenky cca 18-20 tis. / osoba)

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

Minimální počet platících účastníků: 14 osob

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.

**FOTOGRAFIE Z PŘEDCHOZÍHO YOGA RETREATU V TOMTO RESORTU
NALEZNETE ZDE:**

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

**BLOG Z PŘEDCHOZÍHO YOGA RETREATU V TOMTO RESORTU
NALEZNETE ZDE:**

<https://villasresorts.cz/blog/joga-pobyt-na-sri-lance-listopad-s-vendulou-cernou/>

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENÍK A ROZLOŽENÍ POKOJŮ – JÓGA ZÁJEZD

HLAVNÍ VILA – kapacita 12 osob

Dvoulůžkový pokoj s výhledem na moře (možnost 1-2 přistýlek) – 950 EUR / 24 690 Kč / os. / 9 nocí **OBSAZENO**

Dvoulůžkový pokoj s výhledem na moře (možnost 1-2 přistýlek) – 950 EUR / 24 690 Kč / os. / 9 nocí **OBSAZENO**

Dvoulůžkový pokoj výhled na bazén – 873 EUR / 22 690 Kč / os. / 9 nocí **OBSAZENO**

Dvoulůžkový pokoj výhled do zahrady – 835 EUR / 21 690 Kč / os. / 9 nocí **OBSAZENO**

Dvoulůžkový pokoj (možnost přistýlky)– 758 EUR / 19 690 Kč / os. / 9 nocí **OBSAZENO**

Dvoulůžkový pokoj výhled do zahrady (menší tmavší pokoj) – 758 EUR / 19 690 Kč / os. / 9 nocí **OBSAZENO**

VEDLEJŠÍ VILA – kapacita 6 osob (obsazujeme až po naplnění hlavní vily)

Dvoulůžkový pokoj výhled na moře – 912 EUR / 23 690 Kč / os. / 9 nocí (možnost 1-2 přistýlek) **OBSAZENO**

Dvoulůžkový pokoj výhled na moře – 912 EUR / 23 690 Kč / os. / 9 nocí

OBSAZENO

ZAHRADNÍ BUNGALOV (obsazujeme až po naplnění hlavní a vedlejší vily)

- bungalov disponuje vlastním obývacím pokojem a plně vybavenou kuchyní

Dvoulůžkový pokoj s venkovní koupelnou – 885 EUR / 22 290 Kč / os. / 9 nocí

Dvoulůžkový pokoj s venkovní koupelnou – 885 EUR / 22 290 Kč / os. / 9 nocí

Dvoulůžkový pokoj – 885 EUR / 22 290 Kč / os. / 9 nocí

Cena zahrnuje: 9 nocí ubytování ve vybraném typu pokoje, snídaně (vajíčka, chléb, máslo, džem, ovoce, jogurt, müsli, káva, čaj), lekce jógy s instruktorkou

Možnost zajištění přistýlky za 423 EUR / 10 990 Kč / 9 nocí do vybraných typů pokojů (celkem max. 6 přistýlek i pro dospělé osoby)

Děti do 5 let zdarma (včetně snídaně)

Check in ve vile od 14 hod

Check out v den odjezdu do 12 hodin

Za příplatek: zajištění transferů letiště – ubytování – letiště – 16 EUR / 400 Kč / os. / 1 cesta. – stejný let jako celá skupina (v případě jiného letu, cena transferu na vyžádání), cestovní+storno pojištění ze zdravotních důvodů v balíčku od Union – 33 EUR / os. / pobyt

Víza – 39 EUR / 1000 Kč předem zajištění v CK nebo 40 USD na místě.

V případě zájmu Vám zajistíme zpáteční letenky na Srí Lanku dle aktuálních cen leteckých společností.

Cestovní pas na Srí Lanku musí být platný ještě min. 6 měsíců po návratu do ČR.

Platby:

Pro závaznou rezervaci se platí nyní záloha 400 EUR / 10.000 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 jóga pobytu 3 měsíce před odjezdem.

Letenky si klienti mohou řešit po vlastní ose nebo přes naši cestovní kancelář, jak budou vypsány aktuální ceny letenek a naplněn minimální počet účastníků (nákup letenek cca léto 2020), letenky se platí ihned celá částka za vystavení letenky.

Minimální počet platících: 14 osob

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY – Lucia Burešová

Dobrý deň, moje meno je Lucia Burešová, priatelia ma volajú “Lu”.

Mám v krvi dobrodružstvo, chuť spoznávať svet, radosť zo života, lásku k prírode a športu. Mojou vášňou a zamestnaním sa stala JOGA. Venujem sa jej viac ako 15 rokov. Najskôr bola pre mňa doplnkovou aktivitou k behu, fitnessu a indoor cyclingu ktorých som tiež inštruktorkou. Učarovala mi však natoľko že som sa jej rozhodla venovať “na plný úväzok”.

Prelomovým bol pre mňa 200 hodinový medzinárodný učiteľský tréning v Costa Rice v januári 2016 (200 RYS) ktorý mi okrem veľa odborných vedomostí priniesol aj nové priateľstvá so skvelými ľuďmi z celého sveta a cestu k sebe samej.

Dnes vlastním jogové štúdio YOGA POINT v Trnave. Je mojim splneným snom. Dlho som túžila vytvoriť pre komunitu svojich študentov a priateľov útulné miesto kde sa budú cítiť príjemne, uvoľnene, pohodlne a kam sa budú vždy radi vracieť. Verím že sa mi to podarilo. Viedem v ňom verejné aj súkromné lekcie hatha jogy, power jogy aj ich mixu ktorý sme nazvali “Lu joga”. Učím ich praktikovať jogu zdravým spôsobom (môj medzinárodný certifikát je orientovaný na terapeutickú jogu). Súčasťou každej mojej lekcie sú aj relaxácia s meditáciou a dychové cvičenia – pranayama.

Najväčšiu radosť mám keď vidím po lekcii odchádzať ľudí zo štúdia spokojných a usmiatech. Keď mi píšú a hovoria ako im ustupujú bolesti hlavy, krku, chrbta, ako stuhnuté svaly aj myseľ povoľujú, z ich života zmizla podráždenosť, náladovosť a negativita. To je pre mňa najkrajšia odmena.

Pravidelne tiež organizujem rôzne jogové pobyty a podujatia na Slovensku aj v

zahraničí. Spolupracujem s obľúbenými slovenskými ,českými a zahraničnými jogovými lektormi (workshopy s mojimi učiteľmi Vaškom Krejčíkom, Fredym Ayisi, ženská joga s Nataliou Shakhnazar atď. [?][?])

Na mojich lekciach sa nažím o to aby ľudia pochopili že YOGA nie je cvičenie ale filozofia ktorá im môže zlepšiť aj zmeniť život. Aby sa naučili dýchať ,cítiť a počúvať svoje telo a jeho signály. Že nie je dôležité dať si nohy za hlavu ale byť sám sebou. Robiť v danej chvíli s tým čo máme to najlepšie čo dokážeme – s ľahkosťou a úsmevom na tvári.

Každý človek si hľadá svoju vlastnú cestu k spokojnosti,radosti zdraviu a šťastiu. Pre mňa je práve JOGA tou cestou.

Moje mottá :

“Skutočná joga nie je o tvare Tvojho tela ale o tvare Tvojho života.”(Aadil Palkhivala).

“Z druhých ľudí dostanete to najlepšie vtedy , keď vydáte to najlepšie zo seba samých” .(Zig Ziglar)

Viac o mne a mojom jogovom študiu nájdete na web stránke : jogatrnava.bizref.sk

a fb strankach:

Lucia Burešová- lektorka jogy alebo

YOGA POINT Trnava

NAMASTĚ