

# JÓGA ZÁJEZD DO THAJSKA – Ko Samui – DUBEN s Lucií Burešovou (TH11)



**820 EUR / osoba / pobyt**

**Cena zahrnuje:**

10 nocí u  
10 x sn  
3 vý  
1-2 x denně  
transfery letiště – u  
informační schůzka s  
pojištění CK

## CO VÁS ČEKÁ?

- jedinečný jóga pobyt na krásném thajském ostrově Ko Samui
- využijte skvělý velikonoční termín a čerpejte méně dovolené v práci
- ubytování na 11 dní/10 nocí na Ko Samui kousek pěšky od vyhlášené krásné dlouhé pláže Lamai Beach
- kousek od ubytování nespočet obchodů, restaurací s výbornou kuchyní, místní trhy, thajské masážní salony
- ubytování v krásné rezidenci na okraji střediska Lamai
- snídaně
- 1 x celodenní výlet za přírodními krásami a mystikou ostrova
- 1 x celodenní výlet lodí do národního parku Angthong
- 1 x večerní výlet s večeří a programem
- transfery letiště – ubytování – letiště
- 1-2 x denně cvičení jógy u bazénu nebo na pláži s Lucií Burešovou
- informační schůzka s českým delegátem
- pojištění CK proti úpadku

## PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Pobyt je vhodný pro všechny milovníky jógy, koupání, šnorchlování, relaxace a odpočinku na krásných thajských plážích, poznávání krás ostrova a okolí, pro milovníky jídla především výborné thajské, ale i mezinárodní kuchyně, ale i pro milovníky nakupování a nočního života. 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

Krásná rezidence se nachází na thajském ostrově Ko Samui na okraji oblíbeného a živého letoviska Lamai. Rezidence se nachází v klidné části a nabízí celkem 14 pokojů různých velikostí nabízející příjemné ubytování nedaleko centra letoviska, kde je nespočet restaurací, barů, obchodů, masážních salonů, tržnice apod.

Krásná dlouhá pláž Lamai Beach je vzdálená cca 10 minut chůze od rezidence. Restaurace, obchody cca 10 minut chůze.

Pokoje jsou vybaveny nábytkem v thajském stylu využívající přírodních materiálů,

jsou plně klimatizovány, hosté mohou využít lednici s minibarem, satelitní TV.

Na jóga pobyt máme v rezervaci 7 x dvoulůžkový pokoj Standard a 3x Deluxe. Pro zájemce případně zajistíme na vyžádání trojlůžkový pokoj mezonet nebo čtyřlůžkový pokoj (na dotaz).

**Standard pokoje pro 2 osoby:** (rozměry cca 35 metrů čtverečních) – Studio pokoj: Vždy manželská postel (queen size v ratanovém provedení).

Pouze jeden pokoj v patře má 2 oddělená lůžka.

Ručníky – osušky velké, ručníky na obličej, malá kuchyňka s lednicí a minibarem, rychlovarná konvice, mikrovlnná trouba.

Televize s 30 kanály (Eurosport, zpravodajské atd.), kvalitní rychlostní Wi – Fi připojení.

Koupelna s wc (vysoušeč na vlasy, sprchový kout s ohřivačem na vodu), hygienické potřeby (šampony, mýdla, toaletní papír).

**Deluxe pokoje pro 3 osoby, nebo 2 osoby s příplatkem:** (rozměry cca 55 metrů čtverečních) – mezonetový pokoj – v patře velká manželská postel (King size).

Spodní část pokoje nabízí: 1 x samostatné lůžko v ratanovém provedení, pohodlné křeslo/lehátko

Ručníky – osušky velké, ručníky na obličej, velké skříně na osobní věci, malý kuchyňský koutek s lednicí a minibarem, rychlovarná konvice, mikrovlnná trouba.

Televize s 30 kanály (Eurosport, zpravodajské atd.), kvalitní rychlostní Wi – Fi

připojení.

Koupelna s WC (vysoušeč na vlasy, sprchový kout s ohřívacem na vodu), hygienické potřeby (šampony, mýdla, toaletní papír).

K dispozici je bazén s jacuzzi a vybavení pro BBQ.

Snídaně v ceně pobytu (káva, čaj, omeleta, míchaná vajíčka, jogurty, mléko, muesli, ovoce, toustový chléb – tmavý a světlý, džem, med, máslo), další služby pro hosty – každodenní úklid, trezor, parkování, pronájem aut a skútrů, Wi-Fi, prodej alkoholických a nealkoholických nápojů. Ubytování se nachází asi 30 minut jízdy od letiště.

Možnost v místě zajištění výletů, pronájem aut a skútrů, thajské masáže do pokoje, potápění, apod.

## **JÓGA LEKCE**

Budou probíhat 1-2 x denně pod vedením slovenské jóga instruktorky Lucie Burešové, cvičení jógy u bazénu nebo na pláži.

V den příletu, odletu a v dny celodenních výletů jóga není.

## **HODNOCENÍ CK:**

Příjemné ubytování v klidné lokalitě na okraji střediska Lamai, kde je nespočet restaurací, barů, obchodů, thajských masážních salónů, nepřeborné možnosti výletů po ostrově a okolí, krásná dlouhá pláž Lamai Beach s restauracemi podél pláže a skvělé koupání, výborná thajská i mezinárodní kuchyně.

## **3 VÝLETY V CENĚ JÓGA POBYTU!**

### ***1. Výlet za přírodními krásami a mystikou ostrova***

## ***Celodenní výlet klimatizovaným vozem / džípem nebo na skútrech s českým průvodcem ( 11.00 – 18.00h)***

Program obsahuje:

☒ Návštěh skalních útesů dědeček a babička a vyhlídky na pláž Lamai. Možnost zakoupit místní specialitu kokosový karamel nebo kokosový olej

☒ Návštěva vodopádu Namuang 1. Fotografování, možnost koupání ve vodopádu a jízdy na slonu za příplatek

o 30 minut projížďka ... 700 Baht | 45 minut ... 1000 Baht

☒ Návštěva chrámu Wat Khunaram s mumifikovaným mnichem. Možnost pomodlit se s mnichem a nechat si požehnat a pokropit svěcenou vodou

☒ Vyjížděka do kopců s návštěvou Tanim Garden, magické Buddhovy zahrady s mýtyckými sochami stvořenými poustevníkem kdysi žijícím na témže místě

☒ Oběd v restauraci s vyhlídkou na oceán a ostrov.

☒ Návštěva Paradise Park, krásného místa na téměř nejvyšším bodu ostrova, kde je možné vykoupat se v bazénu s vyhlídkou, shlédnout a vyfotografovat se s pestrobarevnými ptáky

o 400 Baht za osobu

☒ Návštěva opičí zoo s možností shlédnout práci opic při trhání kokosů, vyfotografovat se z různými druhy opiček a pozorovat druhy, jako například vzácného Binturonga

o 300 Baht za osobu

☒ Zastávka na thajském trhu, možnost zakoupit jídlo, ovoce, produkty

## **2. Výlet – Večerní program s průvodcem**

(17:30 – 24:00)

Společný večer zahájen večeří v thajské restauraci Mu Ka Ta typu all you can eat s tou zvláštností, že pokrmy si musí hosté připravit sami na kotlíku uprostřed stolu. Velmi oblíbená aktivita u thajců. Po večeři shlédnutí kabaretu s transvestity – ladyboy show. Na závěr večera návštěva spektakulárního galavečera zápasů thajského boxu s výkladem.

## **3. Výlet – Národní park Angthong**

Odjezd z ubytování kolem 7.30h, snídaně na výletní lodi. Vezmeme vás na ostrovy snů národního mořského parku, kde navštívíte „Green Lagoon“ – nádherné smaragdově zelené slané jezero a vyhlídku na národní park na ostrově Mae Koh. Budete překvapeni jak jednoduché je ovládat kajak a jak nádherné skalní křeace a jeskyně lze z kajaku vidět. Během oběda servírujeme lahodný bufet na lodi, pak bude dostatek času pro plavání, šnorchlování nebo relaxaci v kavárně na pláži na překrásném ostrově Wua Ta Lab, kde je 2h volný program. Je možné navštívit krápníkovou jeskyni nebo náročný výstup na nejkrásnější vyhlídku odkud lze vidět kamenné formace, strmé vápencové útesy, magické a nedotknuté pláže. Na pláži je také restaurace, muzeum a volejbal. Přibližný návrat cca v 17.30hod.

## **CENA**

Cena zahrnuje: 10 x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji, 10 x snídaně (káva, čaj, omeleta, míchaná vejčička, jogurty, mléko, muesli, ovoce, toustový chléb – tmavý a

světlý, džem, med, máslo), 1-2 x denně cvičení jógy u bazénu, na pláži (v příletový, odletový den a v dny celodenních výletů jóga není), transfery letiště – ubytování – letiště, informační schůzka s česky mluvícím delegátem, 3 x výlet viz výše, pojištění CK proti úpadku.

Cena nezahrnuje: zpáteční letenky (v případě zájmu Vám letenky zařídíme, cena zpáteční letenky na Ko Samui dle zvolené letecké společnosti cca 20 tis. / osoba), zajistíme vám odlety z Prahy, Vídně i jiných letišť, cestovní pojištění včetně pojištění storna zájezdu ze zdravotních důvodů (50 Kč/den).

Další služby pro hosty – každodenní úklid, trezor, parkování, pronájem aut a skútrů, Wi-Fi, prodej alkoholických a nealkoholických nápojů.

Pro závaznou rezervaci se platí nyní záloha: 300 EUR / osoba

Doplatek: 2 měsíce před odletem

Nákup letenek cca srpen-září 2018

Min. počet osob: 14

Check in: od 14 hod

Check out: do 12 hod

Možnot prodloužení za poplatek.

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

**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)**



# Ceník

---

## **CENA: 820 EUR /osoba / jóga pobyt s programem**

**Cena zahrnuje:** 10 x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji, 10 x snídaně (káva, čaj, omeleta, míchaná vajíčka, jogurty, mléko, muesli, ovoce, toustový chléb – tmavý a světlý, džem, med, máslo), 1-2 x denně cvičení jógy u bazénu, na pláži (v příletový, odletový den a v dny celodenních výletů jóga není), transfery letiště – ubytování – letiště, 3 x výlet, informační schůzka s českým delegátem, pojištění CK proti úpadku.

**Cena nezahrnuje:** zpáteční letenky (v případě zájmu Vám letenky zařídíme, cena zpáteční letenky na Ko Samui cca 20 tis. / osoba), zajistíme vám odlety z Prahy, Vídně i jiných letišť, cestovní pojištění včetně pojištění storna zájezdu ze zdravotních důvodů (50 Kč/den)

Další služby pro hosty – každodenní úklid, trezor, parkování, pronájem aut a skútrů, Wi-Fi, prodej alkoholických a nealkoholických nápojů.

Pro závaznou rezervaci se platí nyní záloha: 300 EUR / 8.100 Kč / osoba

Doplatek: 2 měsíce před odletem

Nákup letenek cca srpen – září 2018

Min. počet osob: 14

**LETENKY:**

LET Z VÍDNĚ:

OS0025	18. 4. 2019	Vienna, Vienna	Bangkok, Suvarnabhumi Intl	23:20
PG0873	19. 4. 2019	Bangkok, Suvarnabhumi Intl	Ko Samui, Samui	19:30
PG0184	29. 4. 2019	Ko Samui, Samui	Bangkok, Suvarnabhumi Intl	20:20
OS0026	29. 4. 2019	Bangkok, Suvarnabhumi Intl	Vienna, Vienna	23:45

## LET Z PRAHY:

Let	Datum	Odlet	Přilet	Čas
QR 292	18. 4. 2019	Prague, Letiště Václava Havla	Doha, Doha Intl	17:30
QR 834	19. 4. 2019	Doha, Doha Intl	Bangkok, Suvarnabhumi Intl	2:10
PG 961	19. 4. 2019	Bangkok, Suvarnabhumi Intl	Ko Samui, Samui	14:30
PG 962	29. 4. 2019	Ko Samui, Samui	Bangkok, Suvarnabhumi Intl	21:30
QR 837	30. 4. 2019	Bangkok, Suvarnabhumi Intl	Doha, Doha Intl	2:30
QR 291	30. 4. 2019	Doha, Doha Intl	Prague, Letiště Václava Havla	8:10

## 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)

# 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 vracáť. 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](http://jogatrnava.bizref.sk)

a fb strankach:

Lucia Burešová- lektorka jogy alebo

YOGA POINT Trnava

NAMASTĚ