

# JÓGA ZÁJEZD NA SARDINII – ZÁŘÍ s Lucíí Burešovou (SA14)



**cena již od 565 Eur/osoba**

## **Cena zahrnuje:**

snídaně  
7 nocí ubytování v apartmánech  
lekce jógy s instruktorkou  
transfery letiště – apartmány – letiště  
závěrečný úklid  
energie  
povlečení  
ručníky  
český delegát  
pojištění CK proti úpadku

# JÓGA ZÁJEZD NA SARDINII

**se slovenskou lektorkou jógy Lucií Burešovou**

**Termín: 23. 9. – 30. 9. 2018**

Rezidenční a vilový komplex nacházející se cca 4 km severně od městečka San Teodoro a jižně od mysu Capo Coda Cavallo.

Celý komplex se skládá z mnoha privátních apartmánů v jednopatrových a dvoupatrových řadových vilkách. Vyznačuje se nádherně upravenými zahradami dodávajícími tomuto letovisku svěžest i v horkém létě.

Je zde menší přístav, golfové hřiště, tenisové kurty, potápěčské centrum, půjčovny surfů, jachet či člunů. V areálu vilového komplexu je společný bazén (bazén je klientům k dispozici v hlavní sezoně.)

Menší pláž vedle mariny je vzdálená cca 200 metrů, nádherná dlouhá bílá pláž La Cinta je vzdálená do 400 metrů od apartmánů.

Vzdálenost od supermarketu, restaurací, baru, obchodu je cca do 400 metrů od apartmánů. Areál je vhodný také pro rodiny s dětmi nebo skupiny. V místě máme české delegáty, možnost zapůjčení pronájmu aut v místě.

**Ubytování na jóga pobyt pro skupinu:**

**Bilo** – 1 ložnice s manželskou postelí, obývací pokoj s kuchyňským koutem a rozkládací pohovkou, sociální zařízení, balkon či terasa. Parkování je možné u apartmánu.

**Trilo** – 1 ložnice s manželskou postelí, 1 ložnice se dvěma samostatnými lůžky nebo s palandou, obývací pokoj s kuchyňským koutem a rozkládací pohovkou, sociální zařízení, balkon či terasa. Parkování je možné u apartmánu.

## Sport

- V blízkosti plážové sporty, beach volejbal, tenisové kurty, basketbalové hřiště, pétanque, diving centrum, pronájem šlapadel, kánoe a motorových člunů.
- GOLF – přímo v areálu vilového komplexu se nachází golfové hřiště Puntaldia. Sardinie však nabízí mnoho dalších golfových resortů. Nejvyhlášenější a nejluxusnější Golf club Pevero (zde se pravidelně konají neprestížnější mezinárodní soutěže) je vzdálen od apartmánů 45km severně.

## Tipy na výlety

- San Teodoro s historickým centrem a večerními trhy, výlet lodí podél pobřeží na ostrovy Tavolara, Molara, kulinární večer s místními specialitami, lodní výlety na ostrovy Maddalena a Caprera. Doporučujeme návštěvu městečka Porto Cervo s luxusními jachtami a historické krásné město Alghero s jeskyní.

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. Eva Martinásková**

[www.VillasResorts.cz](http://www.VillasResorts.cz)

[info@villasresorts.cz](mailto:info@villasresorts.cz)

tel. [777497781](tel:777497781)

# Ceník

---

## CENÍK

**Cena TRILO: 565 Eur / osoba (obsazení 4-mi osobami)**

**Cena BILO: 695 Eur / osoba (obsazení 2-mi osobami)**

**Cena zahrnuje:** 7 nocí ubytování v apartmánu, snídaně, lekce jógy s instruktorkou, transfery letiště – apartmány – letiště, závěrečný úklid, energie, povlečení, ručníky, český delegát, pojištění CK proti úpadku

Min počet jóga zájezd 15 osob.

Záloha nyní: 300 Eur / osoba

Doplatek: 2 měsíce před odletem

Nákup letenek cca únor 2018

**Letenky odlet Vídeň-Olbia cena aktuálně cca 7.500 Kč / os. / zpáteční letenka**

**Letenky odlet Praha-Olbia cena aktuálně cca 8.800 Kč / os. / zpáteční letenka**

**Informace, rezervace:**  
Ing. Eva Martinásková  
[www.VillasResorts.cz](http://www.VillasResorts.cz)  
[info@villasresorts.cz](mailto:info@villasresorts.cz)  
tel. [777497781](tel:777497781)

# 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 uväzok“.

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 usmiatych. 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





