

JÓGA ZÁJEZD NA BALI – BŘEZEN 2018 s Luciou Burešovou



cena 925 EUR / osoba

Cena zahrnuje:

10x ubytování
snídaně
cvičení jógy
transfery
česky / slovensky mluvící delegát
pojištění Ck proti úpadku

Ubytování 10 nocí – 4 noci v krásném hotelu Puri Gangga v Ubudu, 6 nocí v privátní vile s bazénem, pěšky od krásné pláže Bingin Beach. Cvičení jógy s instruktorkou (1 x denně v hotelu v Ubudu, 2 x denně ve vile u moře), 2 x celodenní výlet po Bali v ceně (v dny výletů, příletový a odletový den jóga není). Možnost lekcí surfování, golfu, potápění apod. Informační schůzka s česky / slovensky mluvící delegátkou 2-3 x během pobytu.

POPIS HOTELU PURI GANGGA

Puri Gangga Resort je luxusní boutique resort v Ubudu, s nezapomenutelnou atmosférou místních kultur. Areál je obklopen nádhernými rýžovými terasami s výhledem na historický chrám. Disponuje restaurací v areálu, SPA centrem, bazénem a jóga centrem. Ubytování ve dvoulůžkových pokojích se snídaní. Do centra Ubudu zajišťuje hotel zdarma transfery několikrát za den (cca 30 minut jízdy do centra).

POPIS VILY U MOŘE

Krásná vila má 5 klimatizovaných ložnic (3 x dvoulůžková ložnice, 2 x trojlůžková ložnice), 5 koupelen, nachází se pár minut pěšky od pláže Bingin na Bukitu, kde jsou ty nejznámější 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 a chrám Uluwatu.

Check in na ubytování v hotelu v den příjezdu od 14 hodin

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

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. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA JÓGA ZÁJEZDU: 925 EUR / osoba / pobyt

Nyní se platí 50% záloha pro závaznou rezervaci, doplatek jóga pobytu do 7. 1. 2018.

Cena zahrnuje:

10 x ubytování – 4x v hotelu v Ubudu, 6x ve vile u moře, snídaně, cvičení jógy – v Ubudu 1 x denně, ve vile u moře 2 x denně, v dny výletů a příletový a odletový den jóga není, transfery letiště – ubytování – letiště, česky nebo slovensky mluvící delegátka – informační schůzka 2-3 x během pobytu, 2 x celodenní výlet po Bali, pojištění CK proti úpadku.

Výlety v ceně:

1. výlet z Ubudu – opičí prales, očistné prameny Tirta Empul, rýžová pole, Ubud Market....
2. výlet od moře – jih Bali – chrám Tanah Lot, nákupy Semyniak ...

Cena nezahrnuje:

zpáteční letenky na Bali – letenky bude řešit jóga instruktorka Lucie Burešová
buresova.lucia@gmail.com

cestovní pojištění od pojišťovny Union – včetně pojištění storna zájezdu ze zdravotních důvodů (sazba 21 EUR / osoba / pobyt) – rezervace přes CK

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 praktkovať 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

a fb stránkach:

Lucia Burešová- lektorka jogy alebo

YOGA POINT Trnava

NAMASTĚ

