

JÓGA ZÁJEZD NA SARDINII – ČERVEN 2023 s Danou Beierovou



cena 36990 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

letenky Praha – Cagliari – Praha
skupinové transfery letiště – hotel – letiště
ubytování na 7 nocí
polopenze
jógový program s Danou Beierovou
pojištění CK proti úpadku



Chceš jednou zažít krásnou dovolenou a zároveň prohloubit tvou jógovou praxi? Tento pobyt je pro všechny, kdo milují slunce, moře a jógu. V červnu poletíme na týden na nádherný ostrov Sardinie do místa, které je jako stvořené pro kombinaci dovolené a intenzivnějšího jógování.

Pojed' s námi na pobyt, který ti poskytne prostor a čas pro osobní rozvoj, dovolí ti odpočinout si, načerpat sílu, užít si přátelské italské atmosféry, i najít odpovědi na některé tvoje otázky. V kvalitním hotelu s výborným zázemím pro jógové pobyty budeme objevovat sami sebe – pomocí jógové praxe, meditací a dechových technik, ale i povídání a jednoduchých terapeutických cvičení.

Smaragdový klenot Středomoří – tak se ostrovu Sardinie přezdívá.

Kvetoucí ostrov, druhý největší v této oblasti a přesto s mnoha neturistickými místy, kde se setkáte nejen s krásnou přírodou – tyrkysovým mořem a plážemi s bílým pískem – ale také s pohostinností místních obyvatel.



CO VÁS ČEKÁ?

- týdenní jóga zájezd na krásném ostrově Sardinie
- ubytování ve 4* hotelu
- dvoulůžkové pokoje nebo na vyžádání možnost pokoje jednolůžkového
- polopenze v ceně pobytu s možností využívat obědů ala carte přímo v hotelové restauraci
- jógový program s Danou Beierovou
- pojištění CK proti úpadku



JÓGA LEKCE

7:40 – 8:00 meditace

8:00 – 9:00 jógová praxe

9:00 – 10:00 snídaně

volný čas na koupání a relax

18:15 – 19:15 praxe na téma, spojená s povídáním, dechovými cvičeními, relaxací apod.

19:30 – 21:30 večeře

Uprostřed týdne bude jeden den pouze s ranní praxí 8:00 – 9:00, poté snídaně a volný den na výlet či jiný vlastní program.

V den odletu a příletu jóga není.



V den příletu, odletu jóga není.

Změny v programu vyhrazeny.

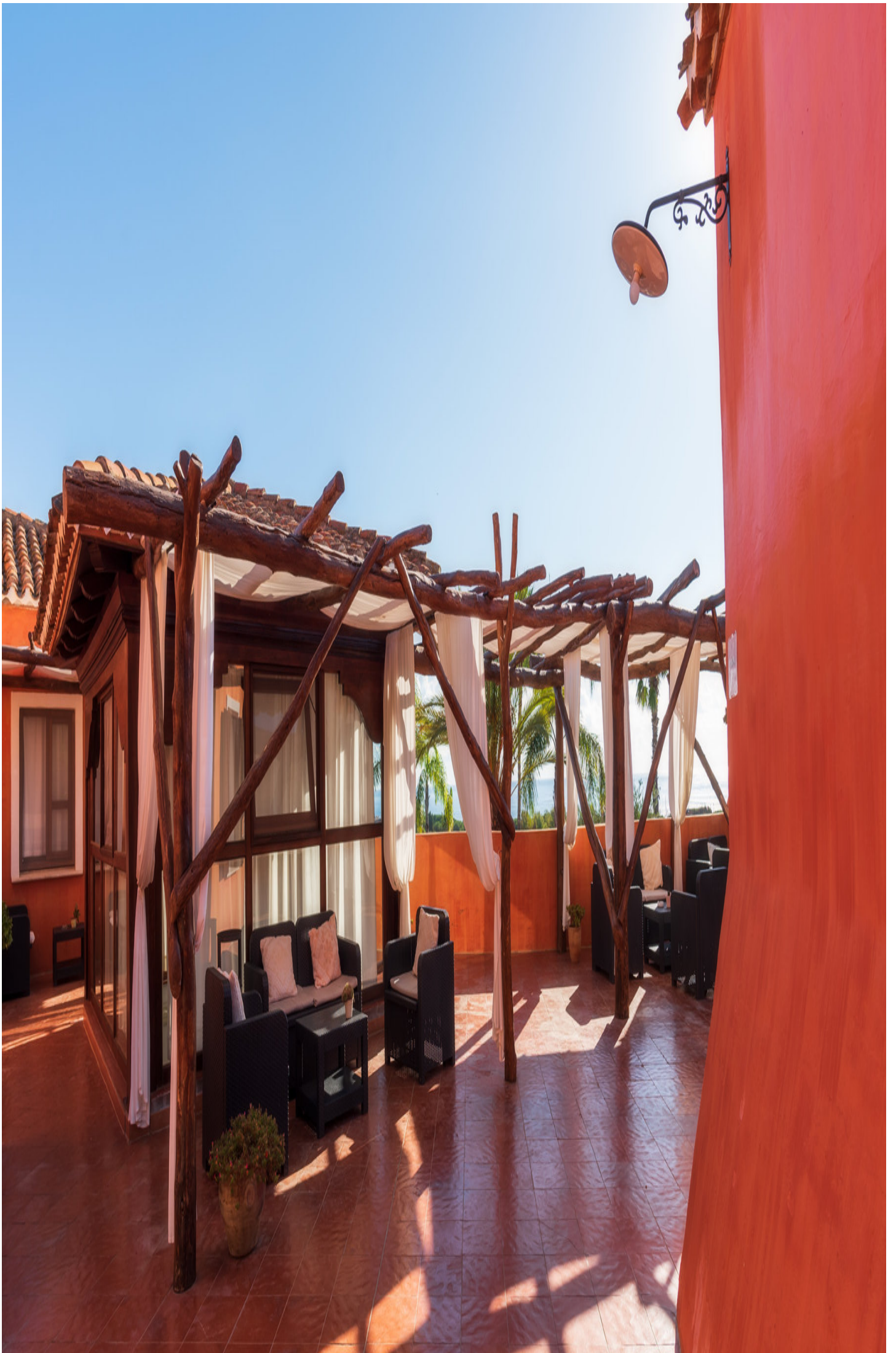
Za jóga lekce, jejich vedení, časové rozvržení během pobytu, styl a průběh lekcí je zodpovědný jóga instruktor během pobytu.



PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Pobyt s jógou na italském ostrově Sardinie je určen pro všechny, kteří milují spojení jógy a cestování. Díky skvělé vybavenosti hotelu i jeho umístění se na místě nemusíte starat o nic jiného, než o Váš odpočinek a prohloubení praxe jógy.

Pobyt je vhodný pro začátečníky i pokročilé, ženy i muže.



POPIS UBYTOVÁNÍ

Hotel se nachází v oblasti, kde příroda a moře vytvořily scenérii nedotčené krásy. Hotel je vybudován v několika strukturách na různých úrovních svažujících se do zahrady a k malebnému bazénu obklopenému palmami a olivovníky. Design je tradičně sardinský, s nábytkem a látkami od kvalifikovaných řemeslníků z Ogliastra. Restaurace nabízí kromě národní kuchyně i chutná tradiční jídla připravená z místní produkce.





POKOJE

Každý pokoj má vlastní vchod, koupelnu se sprchou, fén, toaletní potřeby, centralizovanou klimatizaci, TV s plochou obrazovkou, minibar, rychlovarnou konvici a trezor.

STRAVOVÁNÍ

Polopenze formou bufetu se širokým výběrem. Hotel je vyhlášen svou gastronomií a kulinářskými zážitky. Zaměřuje se na středomořskou kuchyni za použití čerstvých surovin vč. mnoha místních specialit.

Restaurace se nachází v hlavní budově hotelu a má vnitřní místnost a venkovní terasu u bazénu, ideální pro příjemné večery a sladká probuzení. Začněte den bohatou mezinárodní snídaní formou bufetu! V době oběda se občerstvěte lehkým obědem à la carte.

A na závěr dne – večere – opravdový kulinářský zážitek! Tradiční speciality, mořské plody a čerstvá zelenina i ovoce z místní produkce. Předkrm, 2 hlavní chody, 2 přílohy a vegetariánská nabídka. Hotel je připraven také na hosty s omezeními ve stravě – prosím, nahlaste nám v případě zájmu předem.

Večer pak můžete zakončit sklenkou vína a posezením u bazénu.



PLÁŽ

Hotel se nachází cca 700 metrů (10 minut pěšky) od krásné pláže Torre di Bari.



HODNOCENÍ CK

Hotel s velmi kvalitní nabídkou služeb a se skvělou vybaveností – vč. jógové shaly. Výhodná poloha kousek od pláže. Doporučujeme pro cestovatele jednotlivce, zamilované páry i pro skupinu kamarádek.

TIP PRO VÁS:

Na jógu u moře je možno se nahlásit i pouze v 1 osobě, doplníme vás na dvoulůžkový pokoj s další klientkou a nemusíte připlácet za jednolůžkový pokoj.

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](tel:+420702047307)

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

CENA za ubytování v pokoji STANDARD: 36 990 Kč / osoba

CENA za ubytování v pokoji SUPERIOR: 39 990 Kč / osoba

Porovnání pokojů – pokoje Standard jsou útulné pokoje vybavené v sardinském stylu a rozmístěné v zahradě, ve velmi klidné části hotelu. Mají výhled do zeleně a zahrady okolo. Od hlavní budovy jsou jen pár minutek pěšky.

Pokoje Superior – novější a zrekonstruované pokoje se nachází v hlavní budově. Pokoje Superior jsou 2 typy – garden view a sea view. Cena výše je za pokoj Superior bez garance výhledu na moře, mají výhled do zahrady. Plný výhled na moře je na vyžádání za další příplatek hotelu.

Popis pokojů najdete na webu hotelu [ZDE](#).

V případě zájmu o superior pokoj se musí vždy dopředu domluvit obě osoby ubytované v něm. Pokoje jsou na vyžádání.

Cena zahrnuje: letenky, transfery letiště – hotel – letiště, 7 nocí ubytování, polopenze, využití yoga shaly a pomůcek na jógu, lekce jógy (v příletový a odletový den jóga není), Wi-Fi ve společných prostorách, zapůjčení ručníku na pláž, pojištění CK proti úpadku

Cena nezahrnuje: cestovní a storno pojištění v případě storna ze zdravotních důvodů – A30 Pandemic od Union za 560 Kč / osoba / pobyt

Necvičící osoba: sleva 1000 Kč – 35 990 Kč / osoba

Příplatek za jednolůžkový pokoj STANDARD: 12 800 Kč / osoba / pobyt

Příplatek za jednolůžkový pokoj SUPERIOR: 14 800 Kč / osoba / pobyt

Informace o pojištění [ZDE](#)

Minimální počet účastníků: 15 dospělých osob

Záloha nyní: 10.000 Kč / osoba

Předběžné časy letů* se Smartwings:

QS1018 PRG-CAG 12:25,

QS1019 CAG-PRG 15:25

Doplatek: 2 měsíce před odjezdem (do 18. 4. 2023), poté se pro rezervaci hradí celková částka pobytu.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: DANA BEIEROVÁ



Dana Beierová – lektorka vinyasa flow a slow flow jógy.

Dana se józe věnuje přes 17 let. Ve svých lekcích propojuje dynamickou vinyasu s prvky terapie, soustředí se na sladění dechu s pohybem, nalézání vnitřního klidu a ukotvení se v přítomném okamžiku. Lekce mohou být silné i jemné, fyzicky náročné i odpočinkové, podle potřeby a záměru praktikujících. Jsou určené pro všechny – ať dlouhodobě praktikující, tak úplné začátečníky. Díky svým bohatým zkušenostem vás provede lekcí s lehkostí a přiměřeností. Jejím záměrem je pomoci svým studentům v sobě objevit vnitřní sílu a nadhled. Najít sám sebe.

Dana vystudovala učitelský kurz v USA pod vedením mezinárodně uznávaného učitele Maxe Stroma, který je dodnes pro ni velkou inspirací na podložce i v každodenním životě. Později studovala 300hodinový Svastha Yoga Therapy Program s Ganeshem Mohanem. Lektorování se věnuje více jak 10 let a od roku 2013 vede Jóga studio Poděbrady.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz