

LÉTO V TOSKÁNSKU II. – červenec 2021 s Petrou Pikkelovou



cena 21.790 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

ubytování na 7 dní / 6 nocí
plná penze
cvičení jógy
pojištění CK proti úpadku

CO VÁS ČEKÁ?

- kombinace pobytu v nádherné krajině Toskánska ve spojení s jógou
- ubytování na 7 dní/ 6 nocí v nádherném eko agroturismu s bio farmou zaměřen na jógu, který je umístěn v malebné krajině v toskánských kopcích
- plná penze (zahrnuje snídaně, lehký oběd, večeře) v místní bio restauraci s využitím vlastních vypěstovaných plodin a regionálních potravin a zaměřením na vyváženou a lehkou stravu
- hotelové wellness – vnitřní bazén, tělocvična, venkovní jezírko na koupání
- lekce jógy s Petrou Pikkelovou
- pojištění CK proti úpadku

Pobyt je organizován na vlastní dopravu.

PRO KOHO JE JÓGA POBYT VHODNÝ?

Pobyt v Toskánsku – náš oblíbenec mezi zájezdy s jógou – pobyt v krajině vína je vhodný pro všechny milovníky jógy i krásné přírody a odpočinku. zájezd je pořádán pro ženy 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

Krásný resort se nachází v lokalitě jižní Maremmy v lokalitě Toskánsko, nedaleko městečka Scansano. Je vhodný pro pobyt u moře s jógou, jeho velkou výhodou je právě především blízkost k moři. Idylický objekt je obklopen olivovými háji a lesy. Návštěvníkům nabízí 4 renovované domy v typickém toskánském rustikálním stylu.

VYBAVENÍ POKOJŮ

Vybavení pokojů bylo pečlivě vybráno tak, aby nabízelo maximální komfort návštěvníkům a zároveň dokázalo navodit příjemný pocit relaxace ve spojení

s tradičními toskánskými prvky. V každé z ložnic dominují na stěnách pokojů obrazy umělkyně Dalily Chessa a dle jejich obsahů jsou také pojmenovány názvy jednotlivých pokojů. Všechny pokoje mají přímý vstup na travnaté plochy, které obklopují ubytování a vedou k bio bazénu. Wi-Fi je hostům k dispozici ve společných prostorech, k dispozici je také kabelové připojení.

STRAVOVÁNÍ

Pro dovolenou s jógou je pro Vás připravena PLNÁ PENZE. Snídaně, lehký oběd se zeleninou, hlavní chod, luštěniny a ovoce, večeře. Plná penze zahrnuje minerální vodu (nebalenou), víno není zahrnuto v ceně.

Snídaně – 8:00-10:00

Oběd – 12:30-14:30

Večeře – 19:00-21:00

JÓGA LEKCE

2 x denně cvičení jógy s Petrou Pikkelovou

Jóga zájezd – Program lekcí:

- pondělí – příjezd, přivítání se
- úterý – 8.00 – 9.00
- středa – 8.00 – 9.00 a 17.30 – 19.00
- čtvrtek – 8.00 – 9.00 a 17:30-19:00
- pátek – 8.00 – 9.00 a 17.30 – 19.00
- sobota – 8.00 – 9.00 a 17.30 – 19.00
- neděle – 8.00 – 9.00 a odjezd po snídani

WELLNESS

Klienti mohou maximálně využívat relaxace v místním wellness centru, jehož součástí je vnitřní vyhřívaný bazén. V nabídce wellness centra je kromě bazénu také hydromasážní vana či emocionální sprcha. Vnitřní velká krytá plocha na cvičení jógy. Venkovní jezírko s lehátky.

Skupina kvalifikovaných profesionálů a specialistů na krásu Vám jsou k dispozici pro individuální péči a používají pouze přírodní kosmetické eco-friendly přípravky a doplňky.

Wellness centrum nabízí možnosti odpočinku, jógy či meditace.

Wellness centrum je vhodné pro organizování skupinových seminářů a kurzů, jóga pobytů, terapií apod. K dispozici je 60m² velký bazén s teplotou 35-36°C, 115-125 cm hluboký s výhledem na překrásné toskánské kopce. Dále je k dispozici sál s rozlohou 130m² s dřevěnými podlahami, vybaven podložkami, polštáři a dekami pro jógu a meditace. Pro relaxaci je možné využít také dřevěnou terasu pro venkovní aktivity, případně masážní místnost nabízející masáže.

AKTIVITY

Pobyt u moře s jógou je sám o sobě aktivní záležitostí. Přinášíme však tipy na další aktivity pro milovníky pohybu. Resort je obklopen krásnou přírodou toskánských kopců nabízející možnosti především pro pěší turistiku a cyklistiku. Pěší i cyklo trasy jsou lemovány olivovými háji a vinicemi.

Orbetello se nachází 40 kilometrů od resortu a nabízí krásné bílé pláže včetně plážových barů. Feniglia je přírodní rezervace s piniovými háji známými svou nenahraditelnou vůní, kterou můžete navštívit jako pěší turisté či projet na kole.

Argentario – nedaleko od Orbetella naleznete mys Argentario, na kterém se nachází dvě typické středověké vesničky Santo Stefano a Porto Ercole, které

nabízí nádherné výhledy na moře a jsou považovány za dvě nejkrásnější oblasti Maremmy. Z vesnic je možné se vydat na výlet lodí na ostrovy Giannutri a Giglio.

Směrem na jih od resortu se nachází vesnice Capalbio známá tarotovou zahradou vytvořenou Niki de Saint Phalle.

Oblast Grosseto je dalším přímořským střediskem, která je snadno dosažitelná, Marina di Alberese se nachází cca 35 kilometrů daleko, podobně jako útesy Talamone, piniový les v Principina Mare a moderní Marina di Grosseto.

Nachází se zde také unikátní přírodní rezervace – například přírodní park Uccellina s piniovými lesy, pastvinami a mokřinami v blízkosti moře, písčitých pláží a útesů. Park můžete navštívit z městeček Talamone nebo Alberese.

Pro milovníky historie je doporučeno navštívit katedrálu Massa Marittima z 12. století, Grosseto se středověkými zdmi, Castiglione della Pescaia obklopené pevností, krásné opatství San Rabano a věž Uccellina. Historicky zajímavé jsou také městečka Sorano, Sovana a nádherné Pitigliano, kde žili v 2. století před Kristem Etruskové a jejichž hrobky nyní mohou turisté navštívit.

Pokud se rozhodnete cestovat více, 60 km od resortu se nachází turisty milovaná Siena, Montalcino s opatstvím Saint Antimo, Pienza, Bagno Vignoni či opatství San Galgano.

Saturnia a Petriolo – 25 kilometrů od areálu se nachází horké prameny známé již z předrománských časů. Prameny mají teplotu 37°C a je možné je navštívit po celý rok. Sirnaté prameny jsou typické svým aroma a také negativním vlivem na tkaniny a látky. Další možností horkých pramenů jsou například lázně Petriolo blízko Sieny.

A až se bude Vaše dovolená s jógou u moře blížit ke konci, doporučujeme navštívit překrásnou Florencii a Pisu, které jsou po cestě.

HODNOCENÍ CK

Jedinečný a krásný jóga resort v Toskánsku, kvalitní ubytování, velké venkovní i vnitřní plochy na cvičení jógy, překrásná okolní příroda.

FOTOGRAFIE Z PŘEDCHOZÍHO YOGA RETREATU V TOMTO RESORTU
NALEZNETE ZDE:

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

TIP PRO VÁS:

Na zájezd s jógou 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

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Ceník

Cena: 21 790 Kč osoba / 7 dní / 6 nocí / pobyt ve dvoulůžkovém pokoji

Cena: 21 290 Kč osoba / 7 dní / 6 nocí / pobyt ve třílůžkovém pokoji

Cena: 26 780 Kč / pobyt v jednolůžkovém pokoji

Cena zahrnuje:

- 7 dní/ 6 nocí ubytování dvoulůžkový / třílůžkový pokoj
- plná penze (zahrnuje snídaně, lehký oběd, večeře)
- pronájem sálu na lekce jógy v domluvené časy
- 2x denně jóga lekce s Petrou Pikkelovou
- hotelové wellness – vnitřní bazén, tělocvična, venkovní jezírko na koupání
- pojištění CK proti úpadku

Cena nezahrnuje:

cestovní a storno pojištění v případě storna ze zdravotních důvodů – pojišťovna Union

balíček A30 Pandemic za 490 Kč / os. / pobyt- v případě odškodnění pojišťovnou až 80% storno poplatků, max. 30 tis. / os. + pojištění karantény a léčebných výloh v případě onemocnění v místě (doporučujeme klientům, kteří covid neprodělali nebo mají větší riziko, že onemocní, např. pokud se stýkají s větším počtem lidí) – pozn. není možné sjednat pro klienty starší než 69 let

Informace o pojištění [ZDE](#)

Pro závaznou rezervaci se hradí záloha 5 000 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 do 2 měsíců před odjezdem – do 19. 5. 2021

Doprava: vlastní

Min počet účastníků: 13 osob.

AKTUÁLNÍ PODMÍNKY PRO VYCESTOVÁNÍ A NÁVRAT ZPĚT DO ČR

VYCESTOVÁNÍ DO ITÁLIE:

VSTUPNÍ PODMÍNKY – PLF formulář a EU Certifikát:

1) Každý cestující musí před vstupem na území Itálie vyplnit a odeslat digitální elektronický formulář, tzv. digital Passenger Locator Form (dPLF), který je k dispozici na adrese <https://app.euplf.eu/#/>. Nezletilé děti mohou být registrovány v jednom formuláři spolu s doprovázející dospělou osobou. Ve formuláři jsou uváděny základní informace o plánované cestě, telefonický kontakt a adresy míst pobytu v Itálii. DPLF musí být vyplněn před odbavením pro let, nicméně číslo sedadla lze editovat později. Na webových stránkách italského ministerstva zdravotnictví je v angličtině k dispozici [návod na vyplnění](#). Po vyhodnocení formuláře obdrží cestující na svoji e-mailovou adresu dPLF **ve formátu PDF a také jako **individuální QR kód**, kterým je **povinen se při nástupu do dopravního prostředku prokázat** (přímo ze smartphonu nebo vytištěnou PDF verzí). **Pouze ve výjimečných případech**, například při nemožnosti přístupu k potřebné technologii, bude umožněno se i nadále prokázat **vytištěným čestným prohlášením** (<https://www.esteri.it/mae/en/ministero/normativaonline/decreto-iorestoac>**

2) EU CERTIFIKÁT: Pro příjíždějící ze zemí kategorie C, kam spadá i Česká republika, je povolen vstup s tzv. zeleným certifikátem covid-19 (jako rovnocenné jsou uznány i národní certifikáty států EU, Kanady, Japonska a USA). Certifikát může být vydán v digitální nebo papírové podobě. Musí být v italštině, angličtině, francouzštině nebo španělštině a **osvědčovat jednu ze**

tří níže uvedených skutečností:

a) ukončení očkovacího cyklu před alespoň 14 dny (musí se jednat o vakcínu schválenou EMA – pozor, v případě dvoudávkového schématu očkování **počítáno až od druhé dávky!**)

b) negativní PCR nebo antigenní (provedený výtěrem z nosohltanu, ne ze slin atp.) test ne starší 48hodin. Výjimku z testu mají děti mladší 6 let.

c) prodělání onemocnění covid-19 v posledních 6 měsících (v tomto případě má certifikát platnost 180 dnů od prvního pozitivního testu)

Certifikát ČR o očkování, testu nebo prodělání onemocnění covid-19 **si můžete stáhnout zde** <https://ocko.uzis.cz/>. Další možností, jak certifikát získat, je skrze národní identitu NIA.

POZOR: Pokud se cestující neprokáže některým z uvedených certifikátů, nebo nespadá pod výjimky, následuje povinná desetidenní karanténa, na jejímž konci je vyžadován opětovný test (PCR nebo antigenní). Je povinné nahlásit místnímu zdravotnickému zařízení ASL

Jak najít “své” ASL: do google vyhledávače zadejte “ASL” a místo, kde jste se ubytovali (ve velkých městech ulici). Můžete se hlásit telefonicky, nebo se nahlásit prostřednictvím e-mailu. Doplnujeme, že **některé regiony mají vlastní online formulář pro ASL** k vyplnění zde: <https://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/d>

– V tomto případě už nemusíte volat nebo posílat e-mail. **Zastupitelský úřad neprovádí za občany registraci na ASL.**

Klientům doporučujeme sledovat web mzv: https://www.mzv.cz/rome/cz/viza_a_konzula

NÁVRAT DO ČR:

Cestující musí před cestou do ČR oznámit svůj příjezd krajské hygienické stanici vyplněním příjezdového formuláře. Všichni cestující mají povinnost podstoupit antigenní nebo RT-PCR test na přítomnost SARS-CoV-2 do pěti dní po příjezdu na území ČR.

Výjimky z testu při návratu do ČR pro:

- 1) Očkované osoby, které nejeví žádné příznaky onemocnění Covid-19, a které se prokáží certifikátem o provedeném očkování – nejméně 14 dní od aplikace poslední dávky – zůstává povinnost vyplnit příjezdový formulář
- 2) Osoby s prodělaným onemocněním Covid 19 (bez klinických příznaků onemocnění), které od prvního pozitivního výsledku PCR testu uplynulo alespoň 11 dní, ne však více než 180 dní a která se prokáže certifikátem o prodělaném onemocnění nebo písemným lékařským potvrzením v anglickém jazyce lékařem působícím v ČR nebo v jiném členském státě EU – zůstává povinnost vyplnit příjezdový formulář
- 3) Děti do dovršení 6 let věku nemusí vyplňovat příjezdový formulář ani podstoupit test

MZV: [Aktuální podmínky návratu do ČR ze zahraničí](#)

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: Petra Pikkelová



Joga si mě objevila v roce 2002 v New Yorku. Po první Jivamukti hodině jsem srolovala podložku a věděla jsem, že se stalo něco velikého. Stala jsem se součástí

něčeho co mě bytostně i spiritualně převyšuje, něčeho čehož jsme součástí všichni, aniž bychom si to uvědomovali. Životní láska nebo láska na několik životů. Od této chvíle se změnil můj život, protože se změnil můj pohled na něj. Před jógou stojím nahá, skromná a vděčná. Vděčná všem minulým, současným i budoucím učitelům jógy. Jógy jako jedním z filozofických směrů.

Věřím, že skrze praktikování jógových ásán můžeme změnit pohled nejen na naše těla a myšlení, ale hlavně na svět ve kterém žijeme. Můžeme změnit naše denní vnímání a tím i konání. Konání, které se stává vůči všemu a všem kolem nás soucitnější, jemnější, hlubší a zřetelnější.

Na svých hodinách učím dynamičtější vinyasu (vinjásu), při které kladu důraz na spojení dechu s pohybem a to vše za doprovodu hudby, která jen umocňuje radost a prožitek při jógových ásanách. S pomocí hudby, zpěvu manter, meditace a vědomého dýchání – začneme postupně seřazovat tělo, duši a vědomí a tím vytvoříme vnitřní cestu k uzdravení a posílení. Při svých hodinách chci hlavně rozdávat radost a lásku kterou jóga přináší mě.

Jsem vděčná svým učitelům Sharon Ji a Davidu Ji za vytvoření Jivamukti Yogy metody, díky které se moje vnímání světa stalo zřetelnější a radostnější..

Jsem certifikovanou lektorkou Jivamukti Yogy a West Boston Vinyasa Yogy.

Kontakt na lektorku:

Petra Pikkelová

petrapik@gmail.com

+420 777 012 876

<http://urbanyoga.cz>







