

S JÓGOU A PADDLEBOARDY na Fuerteventuru – ZÁŘÍ 2022 s Nelou Annou Perglovou



cena 30.790 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

letenka Praha – Fuerteventura – Praha
transfery letiště – hotel – letiště
ubytování na 8 dní/7 nocí
all inclusive
jógový program
pronájem paddleboardů
informační schůzka s českým delegátem
pojištění CK proti úpadku



CO VÁS ČEKÁ?

- pobyt s jógou a paddleboard-jógou za skvělou cenu v nově zrekonstruovaném čtyřhvězdičkovém hotelu s All inclusive a to včetně letenky již v ceně!
- ubytování ve dvoulůžkových pokojích s možností přistýlky nebo i v jednolůžkových pokojích za příplatek v hotelu Altamarena****, který je u překrásné dlouhé písčité pláže Jandía
- stravování formou All inclusive (snídaně, obědy, večeře, nápoje v ceně)
- transfer z letiště do hotelu a zpět

- paddleboard-jóga v malé skupince max.10 osob, pro lepší individuální přístup
- cvičení jógy na terase hotelu, v zahradách nebo na pláži
- dovolená s jógou a nádherná písčitá pláž oceněna certifikátem Modrá vlajka

PRO KOHO JE POBYT VHODNÝ?

Pobyt s jógou na Fuerteventuře je určen pro milovníky jógy i odpočinku. Hotel nabízí skvělé zázemí pro dovolenou s jógou. Odpočinek na pláži či u bazénu, protažení těla, vyčištění hlavy a čas jen pro sebe sama.

Pobyt je vhodný pro začátečníky i pokročilé, ženy i muže, ale i pro děti (jógový program je však vhodný pouze pro dospělé osoby).

Pro děti i necvičící osoby nabízíme zvýhodněnou cenu.

POPIS UBYTOVÁNÍ

Komplex se nachází v jižní části ostrova Fuerteventura, který je druhým největším

ostrovem z Kanárských ostrovů. Nedaleko hotelu (cca 4 km) se nachází malá rybářská vesnička Morro Jable. Z letiště je to do hotelu cca 90 km. K hotelu náleží restaurace nabízející program All inclusive.

Hotel má 24 hodinovou recepci, 2 venkovní bazény a terasu na slunění s lehátky a slunečníky.

Hotel se nachází u překrásné písčité pláže Jandía. Lehátka a slunečníky se poskytují za poplatek.

FOTOGALERIE z předchozích pobytů na Fuerteventuře v této oblasti najdete [ZDE](#)

VYBAVENÍ POKOJŮ

Jóga retreat probíhá v komfortně zařízených a klimatizovaných dvoulůžkových pokojích s možností 1 přistýlky. Součástí každého z nich je vlastní sociální zařízení. Hosté mají k dispozici televizor, vysoušeč vlasů. Trezor je nabízen za poplatek. U každého pokoje je balkon či terasa.

STRAVOVÁNÍ

Program All inclusive zahrnuje snídani, obědy a večeře podávané formou bufetu. Během dne je dále připravené lehké občerstvení. V časovém rozmezí od 11 hod do 24 hod jsou rozlévané nealkoholické a místní alkoholické nápoje.

PLÁŽ

Hotel se nachází cca 100 metrů od písečné pláže Playa de Jandía s písčítým povrchem. Lehátka a slunečníky jsou na pláži k dispozici za poplatek.



JÓGA PROGRAM

- cvičení jógy ráno a večer na pláži nebo v areálu hotelu

- ranní paddleboard jóga v bazénu (počet lekcí dle finální skupiny)

– jóga při východu a západu slunce

– možnost projížďky na paddleboardech na moři (na místě po domluvě s lektorkou dle aktuálního počasí)

Jóga program je zaměřen na holistický přístup, vychází z jógové terapie, Feldenkraisovy metody, fyzioterapie, spirální dynamiky, continuum movement a dalších přístupů založených na sebe-zkoumání pohybových vzorců. V rámci ranních lekcí se můžete těšit na jógu při východu slunce a jógu na paddleboardech. Večerní lekce budou vedené ve stylu vinyasa a flow yogy i jógové terapie, Nela Vás provede i lekcemi na zdravá záda a sílu středu.

Propojení jógy a paddleboardu (SUP – Stand Up Paddle) je zábavné, ale zároveň skvělé na koncentraci, posílení hlubokého stabilizačního systému (HSS) a protažení celého těla. Mezi hlavní výhody cvičení na SUP patří skloubení jógové praxe s balančním posilováním, větší prostor pro vnímání i pracování s těžištěm a jeho pohybem. Cvičení je vhodné pro všechny úrovně pokročilosti. Všechny cviky se dají přizpůsobit individuálním potřebám. Je vhodné i jako kompenzace pro sporty s jednostrannou zátěží nebo po úrazech a onemocněních pohybového aparátu.

<https://www.diwali-yoga.cz>





HODNOCENÍ CK

Chcete si užít dovolenou u moře s jógou a programem all inclusive? Hotel je ideální volbou pro milovníky krásných nekonečných dlouhých písčinych pláží. Nachází se kousíček od pláže a příjemnou procházkou podél moře od začátku střediska Morro Jable – Jandía, kde je nespočet obchodů, restaurací, barů, do centra letoviska vede krásná promenáda podél pobřeží oceánu.

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.

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: 30 790 Kč / osoba

Cena zahrnuje: zpáteční letenky Praha – Fuerteventura – Praha, transfery letiště – hotel – letiště, ubytování na 7 nocí v pokoji standard, informační schůzka s českou delegátkou, all inclusive, lekce jógy s jóga lektorkou (v příletový a odletový den jóga není), paddleboard jóga v bazénu (počet lekcí dle finální skupiny), pojištění CK proti úpadku

Pokoje standard jsou orientované do nefrekventované ulice. Možnost připlatit si za pokoj view (výhled do zahrady/na bazén).

Cena za osobu v jednolůžkovém pokoji – příplatek 3.600 Kč / pobyt

Cena 3. osoba na přistýlce: sleva 2.500 Kč / pobyt

Cena pro necvičící osobu: sleva 1000 Kč

Dětské ceny:

1-2 děti do 6,99 let v dopr. 2 dosp. osob – platí pouze aktuální cenu letenky

1-2 děti 7 – 11,99 let v dopr. 2 dosp. osob – 22.990 Kč os/ pobyt

PŘÍPLATEK ZA POKOJ VIEW (výhled do zahrady nebo na bazén): 2.400 Kč / osoba / pobyt

Cena nezahrnuje: cestovní a storno pojištění v případě storna ze zdravotních

důvodů – Union za 560 Kč / osoba / pobyt

Bližší informace o pojištění [ZDE](#)

Zapůjčení ručníků za poplatek 5,-€ + 5 ,-€ depozit

Minimální počet účastníků: 11 dospělých osob + lektor

Pro rezervaci pobytu se hradí celková částka pobytu.

Check in: od 14:00

Check out: do 12:00

AKTUÁLNÍ OPATŘENÍ, COVID INFORMACE:

Informace prosím vždy sledujte na portálu mzv.cz:

https://www.mzv.cz/jnp/cz/cestujeme/aktualni_doporuceni_a_varovani/podminky_navra

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvárková

www.VillasResorts.cz

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

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORCE JÓGY: Nela Anna Perglová



Vystudovala ošetrovatelství se specializací na klinické obory a psychologii, studuje jógovou terapii, pravidelně navštěvuje kurzy a workshopy zaměřené na funkční pohybový aparát a zajímá se o přístupy založené na rozvoji všímavosti, sebezkoumání pohybových vzorců. Miluje vodu a jógu na paddleboardech. Radost z pohybu jí provázela od dětství a přes různé sporty se dostala postupem času až k

milované józe, ve které se našla a neustále nachází. Následný úraz kolene ji dovedl k SM systému a přístupům založených na sebezkoumání pohybových vzorců (Feldenkraisova metoda, DNS, spiraldynamik, a další..) Ve svých lekcích se zaměřuje na funkčnost pohybového aparátu a na přístupy založené na přirozeného pohybu v běžném denním životě, ale i u aktivních a vrcholových sportovců. Každý den je fascinována nekonečnými možnostmi, které nám lidské tělo i duše nabízí. Velkou část své praxe věnuje těhotným a ženám po porodu, práci s HSSP, pánevním dnem, diastázou a degenerativním onemocněním páteře a pohybového aparátu.

<https://www.diwali-yoga.cz>



