

MADEIRA PLNÁ ENERGIE

- jóga, uchvacující příroda a meditace

10.5.- 18.5. 2019

Vydejte se s námi do zelené zahrady (tak trochu) ztracené v Atlantiku.



Pojed'te s námi na ostrov věčného jara, na ostrov sopečného původu v atlantickém oceánu, plného květů a vavřínových pralesů, rozeklaných útesů s mimózami i divoce rostoucích orchidejí a anturií. Tento malý ostrov láká milovníky přírody z celého světa, které si podmaňuje svou nádhernou přírodou, skvělým vínem a výšlapy po horách. Na naší cestě tímto magickým ostrovem se setkáme s drsnou vulkanickou krajinou, s výhledy z nejvyšších vyhlídkových míst Evropy, a také s nádhernými stezkami kolem Levád. Kontrastem k trochu drsnější, ale nádherné krajině s divokým oceánem bude meditační a jógový program, kterým nás bude provázet lektorka Jaromíra Výskalová. Naučíme se, jak pracovat s tělem, dechem i myslí, abychom se snáze a lépe setkali se sebou samými.



Jaromíra o józe:

Jóga, kterou učím, je celistvým systémem, jenž vám nabídne:

-umění meditace (proces, kterým se dostáváme do vyšších stavů vědomí; pobýváním v nich dochází k uvolňování blokády na fyzické, emoční i mentální rovině v nás)

-vyrovnání fyzických disharmonií, které přirozeně každý máme (v ásánách se naučíte správnému držení těla, a setrváním v nich tuto správnost zapisujete do podvědomé mysli a do paměti buněk)

-návyk správného dýchání (jen plností dechu můžeme dopřát tělu plnost energie)

-vědomý odpočinek (v opravdu relaxovaném těle se uvolní podvědomé i nevědomé stresy ukládané každodenním životem a způsobem myšlení, které dnešní doba s sebou přináší; je na nás, zda se staneme součástí "systému" anebo součástí vyššího celku; relaxovaný stav těla pak s sebou přináší uvolněnou mysl a pocit životní svobody)

Více informací o Jaromíře najdete zde www.dakini-olomouc.cz

Program jógy:

7,30-9h ranní jóga (meditace, vyladění energetického systému, jemné protažení těla, relaxace)
17-19,30 odpolední jóga (meditace jako příprava těla i mysli na vědomý pohyb a vědomý dech; ásany podporující pevnost a pružnost těla; dechová cvičení, relaxační techniky)

Itinerář cesty:

1.den

Seznámení na letišti, odlet z Prahy do Funchalu. Přílet v pozdních nočních hodinách a ubytování v nádherném klidném prostředí levád - <http://www.casasdalevada.com>. Po celou dobu pobytu na jednom místě.

2.den

Ranní jóga před snídaní. Dopoledne relaxace po cestě. Krátká procházka po okolí podél levád (cca 3 hodiny). Odpolední jóga.

3.den

Ranní jóga před snídaní. Po snídani se vydáme prozkoumat hlavní město Madeiry-Funchal. Navštívíme nádhernou katedrálu Sé, radnici, nejstarší klášter Santa Clara, tržnici s květinovým a rybím trhem, úžasnou tečkou bude ochutnávka tradičních vín Madeira.

4.den

Ranní jóga před snídaní. Po snídani začneme objevovat severo-západ ostrova: popojedeme do Porto Moniz s jezírky v pobřežních skalách přes krajinu s terasovitými políčky, vodopády na cestách (Ribeira da Janela), černou písčnou pláž v Seixal. Trasa povede přes proslulé vyhlídkové místo Madeiry Encumeada s úžasnými výhledy na horské masívy a údolí. Krajinou vavřínových pralesů se dostaneme do oblasti zvané přímo Laurissilva Forest. Na konec nás čeká návštěva městečka Sao Vicente..

5.den

Ranní jóga.před snídaní. Relaxační den. Odpolední jóga..

6.den

Cílem dne bude Údolí jeptišek. Vyjedeme na vyhlídkový bod Eira do Serrado s nádhernými výhledy a pohledem do chřtánu někdejšího sopečného kráteru, kde se od 16.století- v izolaci schovaná před piráty- rozrostla vesnice Curral da Freiras, dnes obklopená specifickou vegetací kaštanovníků, ze kterých obyvatelé pečou tradiční koláče a vyrábí likéry. Vesnici si prohlédneme, ochutnáme místní produkty a cestou zpět se zastavíme v Camara de Lobos, přímořské vesnici, kde při svém pobytu maloval W. Churchill místní kolorit. Ochutnáme tradiční madeirský alkohol poncha.

7.den

Ranní jóga před snídaní. Krásná túra podél Levady Rabacal - 25ti pramenů.. Odpolední jóga

8.den

Ranní jóga před snídaní. Relaxační den. Odpolední jóga.

9.den

Odpoledne odlet do Prahy.

CENA 32 500,- ZAHHRNUJE:

Zpáteční letenku Praha – Madeira – Praha

Veškerý transport

Ubytování 7 nocí se snídaní (v krásné vile Casas de Levada s permakulturní zahradou)

<https://www.casasdelevada.com/index.php/en/>

Vstupné

Program jógy

Česky mluvící průvodkyni po celou dobu cesty

Veškerý servis CK

Zákonné pojištění CK

CENA NEZAHHRNUJE

Soukromé cestovní pojištění

Příplatek za ubytování v pokoji pro jednu osobu

Program mimo uvedeného

Jídlo mimo uvedeného (doporučené kapesné cca 600/ den)

KONTAKT:

CK MANDALA

www.ckmandala.cz

INFORMACE K JÓZE:

DÁKINÍ-centrum rozšířenéh vědomí

www.dakini-olomouc.cz

Irena Křivánková

603 430 084

Jaromíra Výskalová

605 378 157