

Atpūta Menorkā ar jogas pasniedzēju Ievu

Priedi

06.10.-13.10.2019., 8 dienas, cena 740 EUR

Menorka ir viena no Baleāru salām, kas atrodas Vidusjūrā. Šo vietu parasti izceļ uz pārējo fona un to mēdz dēvēt par Baleāru dārgumu. Menorka saistās ar virkni pasakainu pludmaļu, kas vilina ar kristāldzidro ūdeni. Tiesa, šajā vietā iespējams ne vien laiski zvilnēt saulītē, bet arī izbaudīt aktīvo atpūtu, piemēram, doties izbraucienā ar kanoe laivām. Menorka ir jauns galamērķis ar tiešo reisu no Latvijas, kāpēc neizmantojot lielisku iespēju pasauloties un palaiskoties un katru dienu sevi uzfrišināt jogas nodarbībās? Protams, tas nav obligāti...

Mūsu grupas vadītāja šoreiz būs Ieva, mācījusies GOA, Bali, Taizemē un citās valstīs, lai kļūtu par Ashtanga un Vinyasa jogas pasniedzēju, apguvusi arī spāņu valodu!

Ieva savās nodarbībās izmanto gan Ashtanga, gan Vinyasa jogas elementus. Ashtanga joga ir viena no dinamiskākajām jogas formām - intensīva vingrošana. Prakses laikā nostiprinās muskulatūra, paaugstinās vispārējais ķermeņa tonuss un palielinās lokanība. Ķermenis uzsilst, paātrinās asinsrite un sākas svišanas process, kas palīdz no organisma izvadīt toksīnus un liekās taukvielas. No tiem lielajiem vārdiem nevajag nobīties, pieeja katram būs individuālā. Un kas negribēs, tas tomēr var zvilnēt pludmalē! Ievai - būt jogas pasniedzējai un dalīties savā pieredzē, sniedz neaprakstāmu prieku un pateicību, bet, viņu sajūsmina vēl vairāk, ka ir iespēja vērot kā joga maina cilvēku apziņas līmeni un fiziskā ķermeņa stāvokli.

Bez tā visa – piedāvāsim arī pastaigas pa kalnu takām, apgūt arī Menorkas nozīmīgākās vietas!

Mūsu naktsmājās atrodas vienā no skaistākajām pludmalēm – Cala N Porter, kura sasniedzama pa 190 pakāpieniem, tātad rīta rosme jau sagatavota! Ja grib atpūsties un būt siltumā, esi istajā vietā!

1.diena, Dodamies ceļā! (V)

- Lidojums Rīga – Menorka 08:20 – 11:00
- Transfērs (15km) no lidostas uz ērtu 3* viesnīcu Cala N Porte ciematā, kur atrodas viena no skaistākajām pludmalēm, īsts dabas brīnums. Vieta nav tūristiem piebāzta, bet ir labi restorāni, bāri, un arī slavens naktsklubs
- Atpūta pēc lidojuma, iepazīšanās jogas nodarbība un noslēgumā kopīgas vakariņas

2.-7. diena, Menorkā viss ir kārtībā (B,V)

- Brīvais laiks atpūtai, kur Jums būs iespēja piedalīties nodarbībās – 2x dienā, tās notiks visbiežāk pludmalē, jebkurā gadījuma zem klajas debess
- Piedāvāsim arī pastaigas pa kalnu takām, izbraucienus ar riteniem un kajakiem, supiem – par papildus samaksu, atkarībā no laika apstākļiem un vēlmēm, jā, un pēc vēlēšanās varam saorganizēt izbraucienus uz citām pludmalēm...
- Ja būs vēlēšanās pēc kultūras mantojuma, dosimies arī uz kādām senajām pilsētām, lai apskatīties un iepazītu salu!
- Katru dienu brokastis un vakariņas – zviedru galds

8.diena, Uz mājām! (B)

- Transfērs uz lidostu
- Lidojums Menorka – Rīga 12:00 – 16:35

Ceļojuma cenā ietilpst:

- Lidojums ekonomiskajā klasē Rīga – Menorka – Rīga (Airbaltic, 20kg, reģistrētā bagāža, 8kg rokas bagāža)
- Transfērs – lidosta – viesnīca - lidosta (degvielas izmaksas, maksas ceļi, stāvvietas, ceļu nodokļi)
- Dzīvošana 3* viesnīcā ar brokastīm un vakariņām trīsvietīgos numuros ar ērtībām,
- <http://www.hotelplyaazul.website/> vai līdzvērtīga
- Grupas vadītāja pakalpojumi
- 2 jogas nodarbības dienā - atpūtas laikā, 1.dienā tikai viena nodarbība
- Ceļojuma organizācija

Ceļojuma cenā neietilpst:

- Personīgie izdevumi - pusdienas, dzērieni pie vakariņām
- Papildus ekskursijas, riteņu īre, supu īre, kajaki u.c.
- Sabiedriskais transports
- Ceļojuma apdrošināšana
- Dzeramnaudas apkalpojošam personālam

Ievērbai:

- Atlaides bērniem, ja dzīvo kopā ar vecākiem – uz pieprasījumu, atkarībā no vecuma un istabas tipa!
- Vienvietīgās istabas un divvietīgas istabas uz pieprasījumu ar piemaksu
- Minimālais skaits grupā ir 14 personas. Ja 20 dienas pirms ceļojuma tūristu skaits grupā ir mazāks par minimālo, ceļojums tiek organizēts mainot cenu vai tiek atcelts.
- Ceļojuma cena var pieaugt mainoties LR likumdošanai „Par PVN”, lidostu nodokļiem, kā arī saistībā ar ASV dolāra kursa un degvielas cenas sadārdzinājumu.
- Izbraukšanai no valsts ir nepieciešama derīga pase vai ID

Pieteikšanās ceļojumam:

- Piesakoties ceļojumam, nepieciešama pases kopija un jānoslēdz ceļojuma līgums. Jūsu vieta tiks rezervēta pēc 240 EUR avansa iemaksas
- Pārējā summa 500 EUR jāsamaksā 06.09.2019.