

LT

POILSIS SU JOGOS PROGRAMA 2019 m. ŠIAURĖS KIPRE, 7 nakvynės

„Jeigu gali apie tai svajoti, vadinasi, gali tai ir įgyvendinti“. (Walt Disney)

Sveiki atvykę į Šiaurės Kipro rojų!

Kviečiame Jus ir Jūsų šeimas pailsėti „**Thalassa Beach Resort**“ kurorte. Tai nuostabi rami poilsiui skirta vieta ant Viduržemio jūros kranto, Bafros regione.

Norintiems ilsėtis prasmingai, sukūrėmė jogos poilsinę programą:

- **poilsis su rytine jogos programa** (jogos fiziniais ir kvėpavimo pratimais, meditacija ant jūros kranto),
- **pažintinės kelionės** po šiaurinio Kipro regioną
- **vegetariniai** Viduržemio jūros virtuvės **pusryčiai ir pietūs**.

KELIONIŲ DATOS - 2019 m. sezonas

VASARA

2019 m. birželio 17-24 d.

Išvykimas: 2019 m. birželio 17 d.
Grįžimas: 2019 m. birželio 24 d.

2019 m. liepos 8-15 d.

Išvykimas: 2019 m. liepos 8 d.
Grįžimas: 2019 m. liepos 15 d.

2019 m. rugpjūčio 12-19 d.

Išvykimas: 2019 m. rugpjūčio 12 d.
Grįžimas: 2019 m. rugpjūčio 19 d.



RUDUO

2019 m. rugsėjo 9-16 d.

Išvykimas: 2019 m. rugsėjo 9 d.
Grįžimas: 2019 m. rugsėjo 16 d.

2019 m. rugsėjo 16-23 d.

Išvykimas: 2019 m. rugsėjo 16 d.
Grįžimas: 2019 m. rugsėjo 23 d.

2019 m. spalio 7-14 d.

Išvykimas: 2019 m. spalio 7 d.
Grįžimas: 2019 m. spalio 14 d.

2019 m. spalio 14-21 d.

Išvykimas: 2019 m. spalio 14 d.
Grįžimas: 2019 m. spalio 21 d.

KELIONIŲ KAINOS

Kaina vienam asmeniui 689 €,

gyvenant:

- dviese, Studio apartamente
- trise, 2 miegamųjų apartamente
- keturiese, 3 miegamųjų apartamente

Kas įtraukta į kainą?

- Jogos programa (jei pasirenkama)
- Vegetarinis maistas (pusryčiai ir pietūs)
- 7 nakvynės
- Grupiniai pervežimai iš ir į aerouostą
- Viduržemio jūros vegetarinės virtuvės gaminimo kursas
- SPA galvos, veido ir kaklo masažo procedūra (40 min)
- Ekskursijos (3 dienos)

Kas neįtraukta į kainą?

- Kelionės bilietai lėktuvu (www.wizzair.com)
- Papildomos apmokestinamos pramogos (pvz. lauko tenisas, vandens motociklai, kt.)
- Automobilio nuoma pagal pageidavimą (galime užsakyti)

Nuolaidos Šeimai	Kainos / 1 asmeniui*:			
	Su Jogos programa		Be Jogos programos	
	Nuolaida	Suma	Nuolaida	Suma
1 suaugęs		689 €	-15%	586 €
2 ir daugiau suaugę (+15 m.) šeimos nariai	-10%	620 €	-25%	517 €
Vaikas (iki 14 m.)			-30%	482 €

*Registracija įsigalioja tik sumokėjus 100 Eur avansą už vieną žmogų. Likusi dalis turi būti sumokėta:

- pavedimu per Paysera (www.soham.lt)
- arba iškart atvykus į vietą.

Kelionės atšaukimo sąlygos:
Avansinis apmokėjimas 100 € pilnai sugražinamas, jei registracija atšaukiama likus 30 d. iki išvykimo dienos.

VIP APGYVENDINIMO GALIMYBĖ (+10% prie kelionės kainos / 1 žm.):

- Erdvus apartamentas I a. su privačiu baseinu.
- Apartamentas su ant stogo esančia terasa (Penhouse) ir sūkurine vonia.

VIETA

„Thalassa Beach Resort“ įsikūrusi privačioje nuošalioje teritorijoje, turinčioje:

- didžiulį lauko baseiną
- atskirą smėlėtą paplūdimį
- restoraną
- teniso kortą
- SPA, masažai
- vandens čiuožykla
- treniruoklių salę
- mini golfą
- vaikų žaidimo aikštelę
- mini prekybos centrą...

Teritorija yra šalia švariausios jūros, apsupta alyvmedžių giraičių.

Tai idiliška vieta jogos, sveikatinimo užsimėmams, aktyviam sportui.



KELIONĖS TIKSLAI

Jogos praktikos:

- Atsipalaiduoti
- Pagerinti fizinę, mentalinę ir dvasinę būklę
- Susipažinti ir dalyvauti praktiniuose jogos užsiėmimuose (asanos, kvėpavimo pratimai, meditacijos)

Poilsis ir susipažinimas su Š.Kipru:

- Pailsėti ir atstatyti jėgas
- Susipažinti su Šiaurės Kipro papročiais, kultūra, istorija
- Aplankyti žymias istorines ir šventas vietas
- Išbandyti turtingą, sveiką, sočią ir skanią vegetarinę Viduržemio jūros mitybą



JOGOS PROGRAMA

Jogos užsiėmimus ves jogos mokytojai [Vilma](#) ir Vaidas Deksniai.

Jogos programa:

- jogos fiziniai pratimai (asanos)
- kvėpavimo pratimai (pranayama)
- meditacija (dhyana)
- paskaitos

(yra galimybė vesti jogos užsiėmimus naujokams ir pažengusiems).

Programa bus adaptuojama vietoje, atsižvelgiant į tai, kiek žmonių į kelionę vyks jau praktikuojančių jogą, ir kiek neturinčių jogos patirties.

Programa vyks lietuvių kalba (pagal pageidavimą – anglų ir/ar rusų kalbomis).

Jogos mokytojai nėra susieti su konkrečiu jogos stiliumi. Per 15 metų įvyko daug ieškojimų, buvo sutikta daug mokytojų, išmėginta įvairių praktinių technikų, patirta daug vidinių įžvalgų, asmeninių patirčių, lūžių... Tai privedė prie esmingos, visas teorijas ir praktikas vienijančios žinutės, tos, kuri dar 5 a.pr.Kr. buvo iškalta ant Apolono šventyklos sienų Senovė Graikijos Delfuose, „**pažink pats Save**“.



DIENOTVARKĖ

4 dienos (Thalassa kurorte)

06:30 Kėlimasis
07:00 Meditacija
07:30 Jogos fiziniai pratimai
(asanos, kvėpavimo pratimai)
09:00 Pusryčiai
10:00 Paskaita
12:00 Pietūs
13:00 Laisvas laikas (poilsis prie
jūros, baseinas, aktyvus
laisvalaikis, savarankiškos
išvykos...)
17:00 Pokalbiai jogos temomis
prie arbatos

3 dienos (Ekskursijų dienos)

06:30 Kėlimasis
07:00 Meditacija
07:30 Jogos fiziniai pratimai
(asanos, kvėpavimo pratimai)
09:00 Pusryčiai
10:00 Ekskursijos/išvykos
(pietūs vietiniuose restoranuose
išvykų metu)
18:00-19:00 Grįžimas

MAITINIMAS

Maitinsimės Thalassa restorane (pusryčiai ir pietūs)
su puikiais vaizdais į jūrą.

Vyks Viduržemio jūros vegetarinės virtuvės
gaminimo kursas (gaminsime ir valgysime).

Tai pat visą dieną veikiančiame restorane galėsite
(už papildomą mokestį) vakare mėgautis šviežiomis
sultimis, ledais ir nuostabiais Viduržemio jūros
virtuvės patiekalais (ne tik vegetariniais😊).

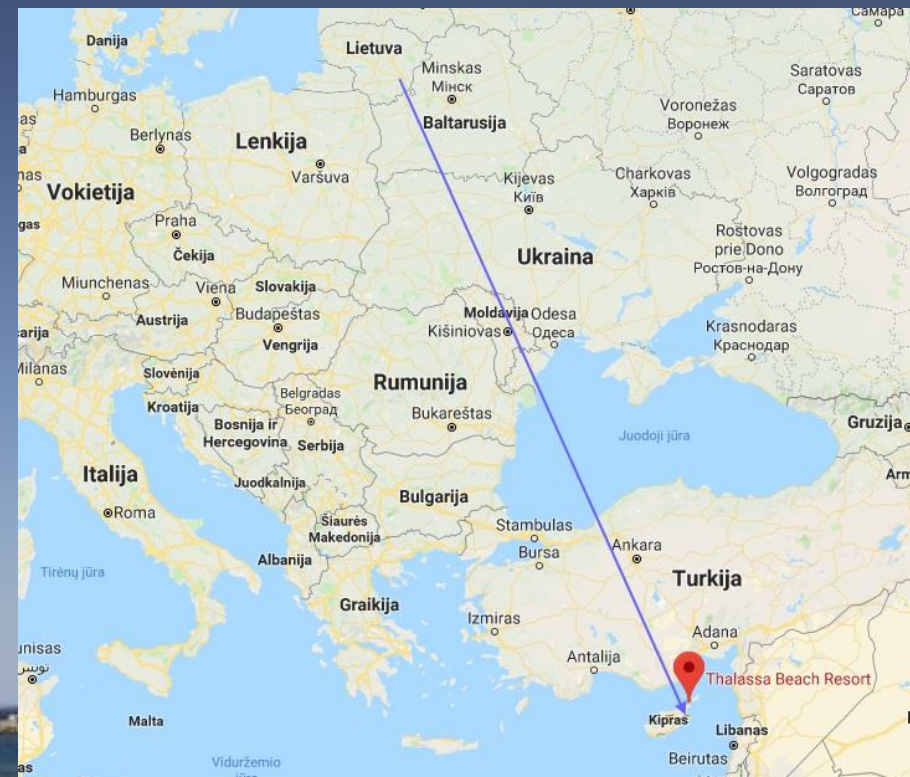
Visuose apartamentuose galima bus naudotis
įrengtomis virtuvėmis.



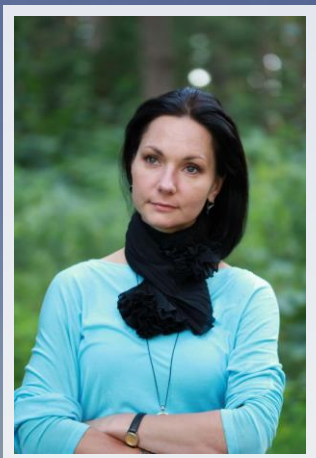
SKRYDIS Į KIPRĄ

Ištisus metus vyksta tiesioginiai pigūs skrydžiai (skrydis 3.30 val.) Vilnius-Larnaka (pietų Kipras)-Vilnius su Wizzair, tačiau galima skristi ir per kitas skrydžių bendroves (pvz. Airbaltic, kt.). Taip pat galima skristi per Ercan Tarptautinį Aerouostą Šiaurės Kipre (ECN) – 1 val. kelio į vietą, Thalassa Beach Resort (pervežimai iš/į Larnakos ir Ercan įskaičiuoti į kelionės kainą).

Šiaurės Kipras yra Turkijos rytinės Viduržemio jūros salos Kipro dalis, padalyta tarp Turkijos ir Graikijos XX a.



Skrydžio bilietais turite pasirinkti patys.
Mes galime pakonsultuoti
tel.+37061229608



JOGOS MOKYTOJAI

VILMA KAŠKONAITĖ – DEKSNIENĖ.

- **Sertifikuota jogos mokytoja**, turinti nenutrūkstamai ilgą asmeninę klasikinės jogos filosofijos, teorijos ir praktikos patirtį su aukščiausios kvalifikacijos pasaulyje pripažintais jogos mokytojais. Jau 14 metų savo patirtimi dalinasi su kitais.
- **Klasikinės jogos teorijos ir praktikos ekspertė**. (VU RSTC magistras).
- **Sertifikuota emocinio** (LSP Limbic Performance System) **ir dvasinio intelekto lavinimo instruktorė ir lektorė**.
- **Sertifikuota profesionali koučingo specialistė** (ICU). („Life“ koučingas, Transformacinis koučingas, „Self“ koučingas). Yra viena iš Koučingo paslaugų centro (www.koucingopaslaugos.lt) koučingo specialistų ruošimo programos „Professional Coach ICU“ trenerių.
- **Klasikinės meditacijos mokytoja**.
- **Asmenybės ugdymo centro** (jogos centro) „SOHAM“ įkūrėja ir vadovė

JOGOS MOKYTOJAI

VAIDOTAS DEKSNYS

- **Sertifikuotas jogos mokytojas**, turintis 14 m. asmeninę klasikinės jogos filosofijos, teorijos ir praktikos patirtį su aukščiausios kvalifikacijos pasaulyje pripažintais jogos mokytojais.
- **Asmenybės ugdymo centro** (jogos centro) „**SOHAM**“ įkūrėjas.

Kursai bei tobulinimasis:

- Jogos atsiskyrimo praktikos (2004, 2005, 2006, 2007, 2008 m.) (Lietuva).
- Jogos mokytojo sertifikatas (2006 m.) (Indija, Utarkaši).
- Advaita vedantos filosofijos mokymas-seminaras (2008 m.) (Indija, Mumbajus).
- Jogos atsiskyrimo praktikos (2008, 2009, 2012, 2014, 2017 m.) (Indija, Tiruvanamalai, Ramana Maharišo ašramas).
- Tylos praktikos kartu su Himalajų jogos tradicijos mokytojais (2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016 m.) (Lietuva, Vengrija, Olandija) (Dr. C.Herrmann (Svami Nityamuktananda), Dr. Steven Parker (Stoma), Ashutosh Sharma, Svamis Ritavanas).
- Penki elementai. Jų harmonizavimas. Sveikata, ramybė, pusiausvyra. (2015 m.) (lekt. Dr. C.Herrmann).
- Ajurvedos pagrindai (2005, 2007, 2008 m.) (Lietuva) (lekt. Ajurvedos daktaras Partap Chauhan (Indija)).
- Įvairūs verslo valdymo, pardavimų, strategijos kūrimo, lyderystės kursai.



APGYVENDINIMAS

Apgyvendinimo galimybės:

- du žmonės Studio apartamente
 - tris žmonės 2-jų miegamųjų apartamente
 - Keturi žmonės 3-jų miegamųjų apartamente.
- (visi apartamentai turi balkonus ar terasas su vaizdais į jūrą).

Visuose kambariuose yra:

- oro kondicionieriai/šildymo įrenginiai
- pilnai įrengta virtuvė su šaldytuvu / šaldikliu ir virykle / virykle
- nemokamas WiFi, TV palydovas
- Higienos reikmenys, rankšluosčiai

www.soham.lt



VIP APGYVENDINIMO GALIMYBĖ:

Stovyklavimo metu turite galimybę pasirinkti:

- Erdvius apartamentus su privačiu baseinu
- apartamentus su ant stogo esančia didele apšviesta terasa, sūkurine vonia, grilio vieta, dušu.

VIP APGYVENDINIMO GALIMYBĖ (+10% prie kelionės kainos asmeniui).



IŠVYKOS IR EKSKURSIJOS:

Be Šiaurės Kipro salos įspūdingo gamtos grožio ir 9000 metų istorijos-kultūros įrodymų, ši Kipro dalis garsėja savo paplūdimiais, Bizantijos pilimis ir senoviniais griūvėsiais.

Kelionės metu aplankysime:

- Saliamio griuvėsius (įkurti 11 a.pr.Kr.).
- Kyrenia miestą (Girne), įspūdingą Kyrenia pilį, senamiestį.
- „Bellapais“ vienuolyną, lipsime į Šv.Hilarijono pilį, vyksime į autentišką Karmį kaimelį.
- patį *Kipro kraštą* („Kipro uodegą“). Užsuksime į Apostolos Andreas Vienuolyną, sustosime garsiajame auksiniame Šiaurės Kipro paplūdimyje išsimaudyti.

KONTAKTAI IR REGISTRACIJA:

Ką pasiimti su savimi:

- Jogos kilimėlių, pagalvėle sėdėjimui meditacijos metu;
- Laisvus, sportinius drabužius jogos pratyboms;
- Asmenines higienos priemones;
- Maudymosi reikmenis (rankšluosčiai bus apartamentuose);
- Gerą nuotaiką.

Registracija:

Registracija įsigalioja tik sumokėjus 100 Eur avansą už vieną žmogų.

Likusią dalį galima apmokėti:

1. **tiesiai mokant per Payserą internetiame psl. www.soham.lt** -> pasirinkti Poilsis su joga Š.Kipre -> Kelionės datą, programos tipą -> įdėti į Krepšelį -> mokėti (avansą arba visą sumą), arba
2. **mokant pavedimu**, pačiam formuojant pavedimą per banką, arba
3. **grynais**, atvykus į vietą.

Duomenys mokėjimui:

VšĮ Asmenybės ugdymo centras Soham, įmonės kodas 301790803, banko sąskaita LT11 7044 0600 0646 0876, AB SEB bankas, b/k 70440, Swift: CBVILT2X -> nurodant mokėjimo paskirtyje "už ...*(nurodyti pasirinktą kelionės datą)*".

Dėl registracijos ir papildomų klausimų prašome kreiptis: info@soham.lt, tel. +370 659 77877, +370 612 29608.