

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!

Norite, tai ne tik perskaityti, bet išgirsti ir patirti? Kviečiame Jus ir Jūsų šeimas pailsėti „**Thalassa Beach Resort**“ kurorte. Tai nuostabi poilsiui skirta vieta ant Viduržemio jūros kranto, Bafros regione. Čia driekiasi tik kurorto gyventojams skirtas paplūdimys su apšviestu molu, paplūdimio terasomis, gultais, hamakais, lauko dušais. Kurorto lauko erdvėje įkurtas baseinas, vandens čiuožyklos, teniso kortas, sporto salė, mini golfas, tinklinio aikštelė, lauko šachmatai, vaikų žaidimo aikštelė ir kt.

Bet tai ne viskas! Kad Jūsų poilsis nevirstų vien tingiu gulėjimu, mes, Vilma ir Vaidas, kviečiame ilsėtis prasmingai. **Siūlome Jums poilsį su rytine jogos programa** (jogos fiziniais ir kvėpavimo pratimais, meditacija ant jūros kranto), **pažintinėmis kelionėmis** po šiaurinio Kipro regioną **vegetariniais Viduržemio jūros virtuvės pusryčiais ir pietumis.**

VIETA

Poilsis - augimo laikas. (Italų dvasininkas Don Luigi Trapelli)

„Thalassa Beach Resort“ yra įsikūrusi privačioje teritorijoje, turinčią restoraną, paplūdimio ir baseino barus, mini prekybos centrą, didžiulį lauko baseiną, poilsio infrastruktūrą ir atskirą smėlėtą paplūdimį. Nuošali teritorija yra šalia švariausios jūros, apsupta alyvmedžių giraičių. Tai idiliška vieta jogos, sveikatinimo užsimėmams, aktyviam sportui, šeimoms ir poroms mėgautis ilgomis vasaromis ir trumpomis žiemomis.

Pramogos ir sportas:

Masažai

SPA

Sauna

Treniruoklių salė

Dviračių nuoma

Biblioteka

Stalo ir lauko tenisas

Mini golfas

Vandens motociklas ir kt



KELIONIŲ DATOS - 2019 m. sezonas

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.

2019 m. rugsėjo 9-16 d.

2019 m. rugsėjo 16-23 d.

2019 m. spalio 7-14 d.

2019 m. spalio 14-21 d.



KELIONIŲ KAINOS

Kaina vienam asmeniui 789 €,

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		789 €	-15%	671 €
2 ir daugiau suaugę (+15 m.) šeimos nariai	-10%	710 €	-25%	592 €
Vaikas (iki 14 m.)			-30%	552 €

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

KELIONĖS TIKSLAS

Poilsio programos su joga tikslas:

- Atsipalaiduoti ir pailsėti
- Pagerinti fizinę, mentalinę ir dvasinę būklę
- Susipažinti su Šiaurės Kipro papročiais, kultūra, istorija
- Aplankyti žymias istorines ir šventas vietas
- Susipažinti ir dalyvauti praktiniuose jogos užsiėmimuose (asanos, kvėpavimo pratimai, meditacijos)
- Išbandyti turtingą, sveiką, sočią ir skanią vegetarinę Viduržemio jūros mitybą
- Išvykti į šią kelionę su šeima (jogos programos kaina skaičiuojama tik norintiems dalyvauti šioje programoje šeimos nariams).



JOGOS PROGRAMA

Kad Jūsų poilsis nevirstų vien tingiu gulėjimu (nors atostogų metu tai nėra nuodėmė :) mes, [Vilma](#) ir Vaidas, kviečiame ilsėtis prasmingai. Siūlome Jums poilsį su rytine jogos programa (jogos fiziniais ir kvėpavimo pratimais, meditacija ant jūros kranto).

Nesvarbu ar tu jau daug metų praktikuoji jogą, ar esi visiškai naujokas. Kviečiami visi dalyvauti jogos programoje rytais nuo 7 val. ryto iki vidurdienio (priklausomai ar tą dieną bus ekskursija).

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

Jogos užsiėmimai vyks terasoje prie pat jūros su įspūdingais vaizdais į žydrą Viduržemio jūrą.



Jogos, savęs pažinimo mokytojai nėra susieti su jokia konkrečiu jogos stiliumi.

Per 15 metų daug ieškojimų, sutiktų mokytojų, išmėgintų praktinių technikų. Daug vidinių įžvalgų, asmeninių patirčių, lūžių... Ir galiausiai įsitvirtina tik viena esminga, visas teorijas ir praktikas vienijanti, žinutė. Ta pati, kuri dar 5 a.pr.Kr. buvo iškalta ant Apolono šventyklos sienų Senovė Graikijos Delfuose, „pažink pats Save“.

DIENOTVARKĖ

4 dienos / Thalassa

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☺).

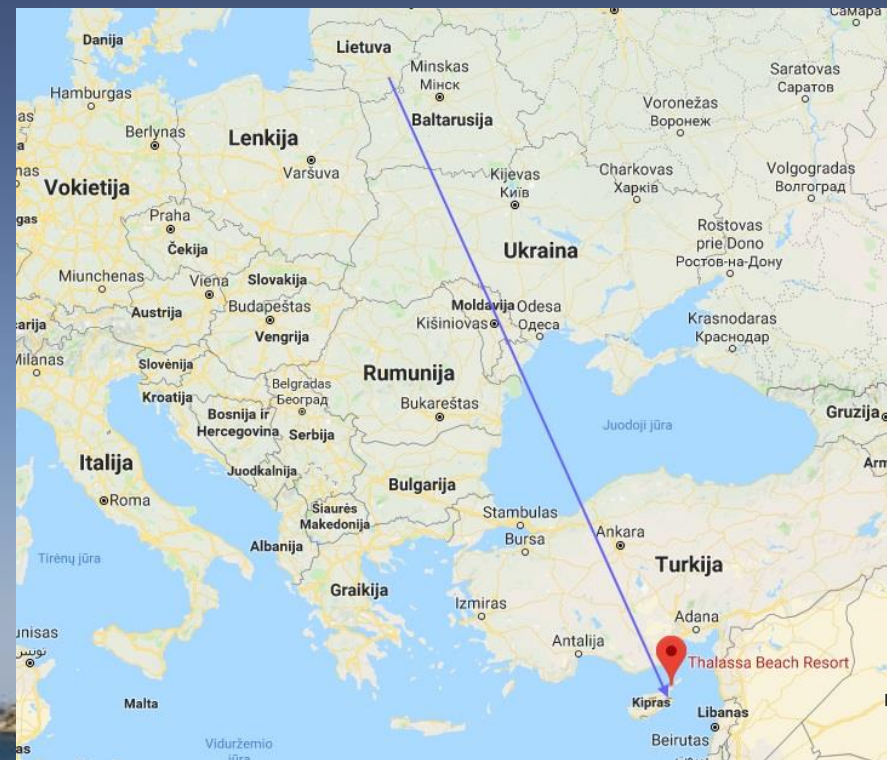
Visuose apartamentuose galima bus naudotis įrengtomis virtuvėmis.



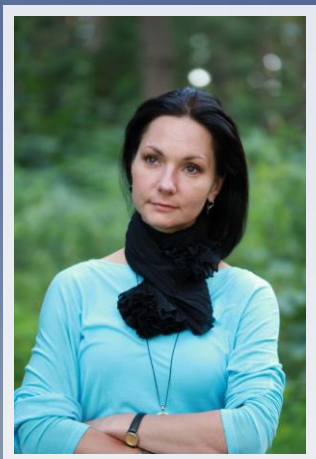
SKRYDIS Į KIPRĄ

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 info@soham.lt



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 teorijos ir praktikos mokymai (2006 m.) (Indija, Utarkaši) (mok. Atmaramananda, Šivadasananda, Venugopalas Gosvamis, Durgananda).
- Advaita vedantos filosofijos mokymas-seminaras (2008 m.) (Indija, Mumbajus) (mok. Ramešas Balsekaras).
- Jogos atsiskyrimo praktikos ašrame (2008, 2009, 2012, 2014, 2017 m.) (Indija, Tiruvanamalai, Ramana Macharšio ašramas).
- Advaita vedantos filosofijos mokymas-seminaras (2008 m.) (Anglija, Londonas) (mok. Ram Dzu)
- Jogos praktikų gilinimo programa (2013) (Prancūzija) (mok. Atmaramananda, Šivadasananda, Durgananda).
- Tylos praktikos kartu su Himalajų jogos tradicijos mokytojais (2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016 m.) (Lietuva, Vengrija) (mok./lekt. Dr. C.Herrmann (Svami Nityamuktananda), Dr. Steven Parker (Stoma), Ashutosh Sharma, Jelle, Svamis Ritavanas).
- Advaita vedantos filosofijos mokymas-seminaras (2008, 2012, 2013 m.) (Lietuva, Vilnius) (mok. Cezaris Tiruelis).
- 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 www.soham.lt



APGYVENDINIMAS

Gyvensime 1, 2 ir 3 miegamųjų apartamentuose, kurie visi turi balkonus ar terasas su vaizdu 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



VIP APGYVENDINIMO GALIMYBĖ:

„Thalassa Beach Resort“ kurorte Jūs galite išsirinkti sau labiausiai tinkamus apartamentus gyvenimui. Ką beišsirinktumėte visi jie turės balkoną ar terasą su vaizdu į jūrą. Stovyklavimo metu turite galimybę pasirinkti apartamentus su privačiu baseinu ar apartamentus su ant stogo esančia apšviesta terasa. Čia Jūsų patogiam ir komfortiškam poilsiui įrengta sūkurinė vonia, grilio vieta, dušas. Taigi galėsite mėgautis privačiomis saulės voniomis ar asmenine šeimos vakariene su puikiu vaizdu į jūrą ir tolimoje švytinčiais Famagustos žiburiais.

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

- Erdvus apartamentas I a. su privačiu baseinu.
- Apartamentas su ant stogo esančia didele terase ir sūkurine vonia



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 griuvėsiais.

Kelionės metu aplankysime:

- Saliamio griuvėsius išlikę nuo 11 tūkst. metų prieš Kristų. Muziejuje dar galima pamatyti gimnazijos ir vonių griuvėsius bei amfiteatrą.
- Kyrenia miestą, turkiškai vadinama Girne. Aplankysime įspūdingą Kyrenia pilį, senamiestį.
- „Bellapais“ vienuolyną, lipsime į Šv.Hilarijono pilį, vyksime į autentišką Karmį kaimelį.
- patį *Kipro kraštą* (juokaujant - „Kipro uodegą“). Pravažiavę nepaprasto grožio vaizdus, mus pasitiks („susitranzuos“) asiliukai, kuriuos galėsime tiesiai iš automobilių pamaitinti. Užsuksime į Apostolos Andreas Vienuolyną, sustosime garsiajame auksiniame Šiaurės Kipro paplūdimyje išsimaudyti.

KONTAKTAI IR REGISTRACIJA:

Ką pasiimti su savimi:

- Jogos kilimėlį, pagalvėlę 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.

Apmokėti galite:

1. **tiesiai mokant per Payserą internetiame psl. www.soham.lt** -> pasirinkti Atostogas su joga Kipre -> Kelionės datą, programos tipą -> įdėti į Krepšelį -> mokėti (avansą arba visą sumą), arba
2. **mokant pavedimu.** 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.