



AYURVÉDA A JÓGA V INDII SO ŠÁRKOU

2.11.- 16.11. 2025



CHOWARA

TRIVANDRUM

KERALA

CLIFF VIEW AYURVÉDA RESORT

Pozývam Vás na ayurvédsko – jógový očistný pobyt pri Indickom oceáne v komornom prostredí **Hotela Cliffview Ayurveda Resort**. Hotel situovaný v tropickej záhrade ponúka deväť izieb, bazén, úžasný výhľad na oceán a príjemnú rodinnú atmosféru vzdialenú ruchu a zhonu veľkých rezortov.



ČO NÁS ČAKÁ?

Pravá nefalšovaná India... Ten najpestrofarebnejší svet chutí, vôní, farieb, hudby a usmievavých skromných ľudí. India - kolíska jógy a ayurvédy, kde na Vás dýchne duch starobylých tradícií a múdrostí, ktoré pretrvali bezo zmeny celé veky a dodnes sú nám nevyčerpatelnou studnicou poznania a inšpirácie.

Panchakarma – tradičná ayurvédská očista tela s mylse - jesenný detox, cvičenie jógy, pre všetky úrovne od začiatočníkov až po pokročilých. **Pranayáma** – jogový dych, meditácie, prednášky o ayurvéde a jóge, lekcie varenia aj výlet, divoký oceán, tropické počasie a no najmä skvelí ľudia, oddych a kopa inšpirácie ako lepšie a zdravšie žiť!



KONTAKT

+421 905 144 580
sarka@jogasosarkou.sk



SRIYOGA

RADOSŤ Z AJURVÉDY A JÓGY



Venujem sa 15 rokov joge a ostatné dva roky študujem ayurvédu. Ayurvédске procedúry a masáže poskytujeme s priateľom Vladom aj v Bratislave. Absolvovala som niekoľko obdobných pobytov v Indii aj na Srí lanke.

Denne budeme spolu cvičiť, meditovať, dýchať. Kto bude mať záujem, mám pre Vás prichystané prednášky o jóge a ayurvéde pre lepšie pochopenie tridóšickej teórie, princípu panchakarmy a toho, čo sa počas procedúr a liečby s Vami deje. Tiež Vám poradím, ako postupovať po návrate domov, odovzdám rôzne recepty, tipy a rady k nastaveniu denného aj ročného režimu podľa ayurvédy.

Budem Vám nápomocná so všetkým čo nám k ceste treba – letenky, víza, prekladanie do angličtiny, pomôžem sa Vám zorientovať v priestore, organizovať program, a keďkoľvek sa môžete na mňa obracať so všetkým čo bude treba.

POBYTOM VÁS BUDEM
SPREVÁDZAŤ JA

ŠÁRKA



CENNÍK IZIEB

Comfort Room

- | | | | |
|------|--|--------|--------|
| Nº 1 | Prízemie s oddeleným balkónikom, pri bazéne, výhľad na oceán | € 1800 | single |
| Nº 2 | Prízemie, pri bazéne, výhľad na oceán | € 1800 | single |
| Nº 3 | Prvé poschodie s balkónom, výhľad na oceán | € 1800 | single |
| Nº 4 | Prvé poschodie s balkónom, výhľad do záhrady | € 1800 | single |
| Nº 5 | Prvé poschodie s balkónom, výhľad do záhrady | € 1800 | single |
| Nº 6 | Prvé poschodie s balkónom, výhľad na oceán | € 1800 | single |



CENA ZAHŔŇA:

- ✦ Ubytovanie
- ✦ Denné konzultácie s lekárom, diagnostika podľa ayurvédy
- ✦ Denné liečby a procedúry v trvaní 2h a viac - podľa predpisu lekára
- ✦ Lieky počas pobytu
- ✦ Ayurvédsku stravu nastavenú podľa Vášho dōšického typu -plná penzia
- ✦ Lekciu varenia
- ✦ Výlet
- ✦ Transfery z letiska a na letisko
- ✦ Predpis liekov na pokračovanie domácej liečby

Loft Room

- | | | | |
|------|---|--|--------|
| Nº 7 | Druhé poschodie s balkónom, výhľad na oceán aj do záhrady | € 1535
per person | double |
| Nº 8 | Druhé poschodie s balkónom, výhľad na oceán | € 1535
per person | double |
| Nº 9 | Druhé poschodie s balkónom, výhľad na oceán | € 1535
if single bed
€ 2100
if double bed
per person | |

CENA NEZAHŔŇA:

- ✦ Letenku
- ✦ Cestovné poistenie – povinné pre získanie víz!
- ✦ Turistické vízum do Indie - stojí 90 €. Každý si musí vybaviť sám na Veľvyslanectve v Bratislave, Dunajská ul.
- ✦ Odmena pre Šárku vo výške 200€ – uhrádza sa ako nevratná záloha na záväzné potvrdenie účasti prevodom na účet, ktorý Vám zašlem

Platba sa uhrádza osobne v hotovosti v eurách na konci pobytu priamo na recepcii hotela.

**+421 905 144 580
sarka@jogasosarkou.sk**



SHARKARA

UZÁVIERKA PRIHLÁŠOK

20.7.2025

aby sme mohli čím výhodnejšie zakúpiť letenky. Ak s bude kapacita a niekto rozhodne pridať sa k nám po tomto termíne, bude si musieť vybaviť letenku po svojej linke, cena sa zvyšuje celkom rýchlo....



Po uzávierke si spravíme **spoločné online stretnutie**, kde Vám dám upresňujúce informácie ku všetkým vyššie uvedeným bodom, samozrejme, budete mať priestor na všetky doplňujúce otázky či pripomienky.

Pobyt Vám prinesie okrem iného:

- ✦ Maximálny relax
- ✦ Zmiernenie pocitu únavy a stresu
- ✦ Očistu tela aj mysle
- ✦ Zlepšenie spánku, trávenia
- ✦ Zlepšenie stavu pokožky, nechtov aj vlasov
- ✦ Úprava váhy
- ✦ Uľavíte si od bolestí chrbta, stuhnutých svalov a šliach
- ✦ Stretnutia s novými ľuďmi
- ✦ Ochutnávku indickej kultúry a veľa zážitkov z cestovania samotného

Mgr. Art Šárka Ondrišová Art.D

KONTAKT

v prípade záujmu,
či konzultácie...

+421 905 144 580

sarka@jogasosarkou.sk

[https://www.facebook.com/
profile.php?id=61563348934001](https://www.facebook.com/profile.php?id=61563348934001)