



ZÁVISLÝ NA OCEÁNE
OCEANHOLIC



www.oceanholic.sk

Surf a Jóga Camp

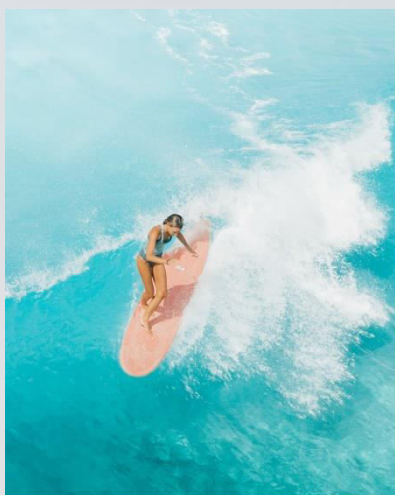
Projekt Oceanholic a Anet Prokopcová ti predstavujú nové, surfovo-jógové dobrodružstvo na Fuerteventure, kde sa stretáva energia oceánu so silou ženského ducha.

Vlny Ťa volajú a západ slnka rozžiari oblohu v odtieňoch nádherných farieb. Predstav si vzrušenie z jazdy na dokonalých vlnách, lekcie jógy na nádherných plážach a ten pokoj na duši, ktorý budeš cítiť pri západe slnka.

Spoznaj nekonečnú energiu prírody vulkanického ostrova, ktorá poháňa každý tvoj pohyb.

Náš camp nie je len o tréningoch- sú to rituály, spojenia, kde spoločne zdieľame svoje príbehy, smichy a povzbudenia. Spoločne sa učíme, že podpora jedna druhej nás robí neporaziteľné.

Tak prestaň snívať a začni žiť!



Pridaj sa k nám na tento magický zážitok, na magickom mieste, kde oceán hladí tvoju dušu a slnko zohrieva tvoje srdce. Zažiješ nie len fyzický tréning, ale aj duchovnú obnovu, ktorá ti pripomenie, aké je to byť slobodná, silná a nezávislá.

Vezmi svoju surfovú dosku a priprav sa na dobrodružstvo, ktoré ťa premení zvnútra i zvonku.

Zarezervuj si miesto už teraz a pod' si vytvoriť nezabudnuteľné spomienky.

Program

**Čaká ťa týždeň plný športu, nových zážitkov a skúseností.
Nebudeme hovoriť, že to bude ľahké, ale isto to bude stáť za to.**

Program Surf

O surfové lekcie sa postrajú **Barbora z projektu Oceanholic** a surfová škola Adrenalín. Surfuje sa 5x do týždňa po dve hodiny. Postaráme sa o to, aby si sa poriadne naučila základy ale aj pravidlá vo vode, postavila sa na dosku a zjazdili svoje prvé vlny. Vlny ťa učia, ako nájsť rovnováhu a odvahu v každom pohybe. Priprav san a prekonanie svojich limitov a zaži slobodu, ktorú surfovanie prináša.



Program Jóga:

O profesionálne lekcie jógy či meditácie sa postará **Anet Prokopcová**. 4 lekcie jógy na pláži a každodenné meditácie po surfovaní pohladia tvoju dušu. Telo a myseľ sa prepojí v harmónii a vytvoríme priestor pre vnútorný pokoj a rovnováhu. Nechaj všetky starosti za sebou a ponor sa do hlbkej prítomnosti, kde každý nádych prináša nové možnosti a každý výdych uvoľňuje to, čo už nepotrebuješ.

Prosíme ťa, aby si si zobrala svoju vlastnú jógovú podložku.



Extra activity:

Neboj sa, vieme, že si si prišla aj psychicky oddýchnuť takže si spravíme aj **poldenný výlet** na magické miesta. Spoločne sa poprechádzame, objavíme nový ostrov, užijeme si nočný život Costa Calmy, dáme si pívko pri oceáne s nádherným západom slnka na pláži La Pared, a ochutnáš aj **pravú španielsku Paellu** v lokálnej reštaurácii.

Highlight bude **výlet na plachetnici**, kde si spoločne pripijeme na naše úžasné dobrodružstvo. A ak budeme mať šťastie, budú nás sprevádzať aj veľryby alebo delfíny.

Tento pobyt nebude pre Teba len športová dovolenka, ale aj miesto, kde načerpáš nové sily, nájdeš životnú balance, naučíš sa veľa o oceáne a začneš ho vnímať úplne inak. Lebo Oceán sám o sebe má obrovskú liečivú silu.

Poznámka:

Surfing je šport, ktorý využíva prírodné sily, to znamená, že čas, miesto aj poradie aktivít v programe sa môže zmeniť pretože si ho neurčujeme my, ale príroda a oceán. Taktiež za poveternostné podmienky neberieme zodpovednosť!

Cena kempu je 1228€

V CENE JE ZAHRNUTÉ:

- Ubytovanie v 3* hotel All Inclusive
- Všetky prepravy
- Surf + neopren
- Skupinové surfové lekcie - 2h, 5-krát v týždni
- Poldenný výlet, plachhenica, paella night
- Všetky lekcie jógy

V CENE NIE JE ZAHRNUTÉ:

- Letenka (www.ryanair.com Viedeň-Fuerte)
- Cestovné poistenie na extrémne športy-je povinné, ale môžeme ti s tým pomôcť.

UBYTOVANIE

Ubytované budeme v 3* hotely v mestečku Costa Calma. Je to malý, rodinný hotelík, ktorý sa nachádza len 10 minút chôdze od Atlantického oceánu a krásnej pláže Costa Calma.

V hotely sú aj 2 bazény, malé fitko, či rôzne športové aktivity.

Hotel je **All Inclusive**, teda sú tam raňajky, obed a večera a aj alko a nealko nápoje. Všetko vo forme bufetu.

Na izbách budete po dvoch.

V okolí hotela sa nachádzajú minimarkety, caffeterie či malé reštaurácie.

Program je nastavený tak, aby sme vždy stihli raňajky, obed aj večeru.



Areál hotela



Ubytovanie



pláž Costa Calma

Fuerteventúra

Fuerteventúra je jeden zo 7 Kanárskych ostrovov. Ostrovy sú vulkanické. Rozlohovo má okolo 1659 kilometrov, čím je aj jeden z najväčších. Leží veľmi blízko pri Afrike, takže aj fauna či flóra je dosť suchá. Nepochybne sa tu ale nachádzajú tie najkrajšie pláže Kanárov. Pláže sú nádherné a dlhé, so zlatým pieskom, ale taktiež sú tu miesta, kde nájdete čierne pláže či fenomén, ktorý sa volá Popcorn Beach.



Fuerteventúra je veľmi známa aj pre filmový priemysel, keďže sa tu natáčalo veľa hollywoodskych filmov.

Prílet je na letisko v meste Puerto del Rosario, čo je skoro na severe ostrova. Minivanom sa budeme presúvať do Costa Calmy, kde budeme celý pobyt bývať. Transfer trvá asi hodinu.

Keďže Fuerteventúra je v EÚ, na vstup nepotrebuješ pas, stačí občiansky preukaz. **S občianskym si prosím dones aj Európsky zdravotný preukaz.**

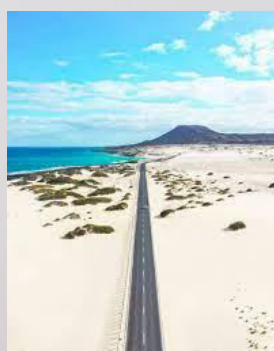
Mena je euro, ale dá sa platiť kartou skoro všade.

Elektrické zásuvky sú také ako u nás, takže nepotrebuješ adaptéry.

Letenka nie je v cene, ale zájazd je nastavený tak, aby si priletel najlacnejšou leteckou spoločnosťou - **Ryanair**. Ponúkajú priame lety z Viedne za super cenu, ktorú nikde inde nenájdeš.

Letenku kúpiš na tomto linku: <https://www.ryanair.com/sk/en>

Batožina ti **kľudne stačí základná**, napríklad batoh. Veľa vecí so sebou nepotrebuješ. Počasie v tomto období by malo byť teplé. Možno budeš potrebovať na večer mikinu či dlhé rifle, ale cez deň by malo byť super. Opaľovacie krémy a kozmetiku môžeš nakúpiť na Fuerte v obchode. Ceny v obchodoch sú podobné cenám na Slovensku či Česku.



Program deň po dni

Prvý deň - Po príchode sa ubytujeme a pôjdeme sa naobedovať. Po obede vyrazíme na prechádzku na pláž Sotavento, kde sa tvorí pri splne mesiaca prírodná lagúna. Toto miesto je zaujímavé tým, že oceán odráža farbu oblohy. Lagúna je súčasťou národného parku, a nachádza sa pri piesočných dunách, ktoré dodávajú tomuto miestu magickosť. Je to spot známy pre Kitesurfing či Windsurfing. Každý rok sa tu organizujú majstrovstvá sveta vo vodných športoch. Dáme si na prípitok Sangriu v baríku medzi palmami a užijeme si prvý relaxačný deň na pláži.

Deň dva - Začíname so surfovými lekciami. Pôjdeme do surfškoly, kde si vyskúšame neoprény a zoberieme dosky. Na pláži si prejdeme teóriu a bezpečnostné informácie, ktoré sú pri surfovaní nevyhnutné. Prvý deň môže byť ťažší, lebo Ti dáme veľa informácií ktoré si musíš vo svojej hlave dať dokopy. Je to predsa nový skill, ktorý sa učíš a nič na začiatku nie je ľahké. Anet nám pred surfovaním urobí jógovú rozcvičku a po surfovaní krásnu meditáciu.

Poobede si dáme prvú lekciiu jógy na pláži Costa Calma.

Deň tri - Náš druhý surfový deň. Dnes to už pôjde ľahšie, lebo všetko sa Ti v hlave uloží. Je to celé o tréningu. Tvoj progres je len na Tebe a o tom ako veľmi budeš trénovať. Bude to makačka, ale na druhej strane aj veľká sranda.

Tretí deň si užijeme aj krásny poldenný výlet na magické miesta. Ostrov si hneď zamiluješ. Získa si Ťa svojou energiou, nádhernými zákutiami či útesmi nad divokým oceánom. Ukážeme Ti aj miesta, ktoré by si ako turista ťažko hľadal.

Deň štyri - Po surfovaní a užívaní pláže, si dáme opäť jógu s Anet, kto chce si potom môže užiť oddych na pláži či bazén a na večer sa nachystáme a pôjdeme na spoločnú večeru von do dedinky Tarajalejo. Vyskúšaš pravú španielsku Paellu v najlepšej lokálnej reštaurácii. Ak budeš chcieť, môžeme si extra priplatiť a dať si sangriu z banánového likéru, či ako predjedlo vyskúšať kanárske špeciality. Je to na tebe. Bude to super kulinársky zážitok.

Deň päť - Dáme si day off od surfovania. Oddych je veľmi dôležitý na regeneráciu a načerpanie nových síl. Ráno si ale dame našu tretiu jógu s Anet. Po jóge už môžeš oddychovať či užívať si pláž v Costa Calme alebo ako väčšina ľudí, prenajať si auto a ísť sa pozrieť po ostrove. My Ti samozrejme s rezerváciou auta môžeme pomôcť a taktiež ti poradíme tie najkrajšie miesta, ktoré sa oplatí ísť pozrieť.

Deň šesť – Opäť sme na surfe. Po voľnom dni ľudia väčšinou dávajú super výkony. Ak Ti to dnes pôjde dobre a nebudeš sa báť, môžeš si vyskúšať zjazdiť svoje prvé zelené vlny.

Neskôr nás samozrejme čaká tréning s Anet.

Deň sedem - Posledný deň si užijeme naše posledné vlny a poďakujeme sa oceánu. Poobede vyrazíme na výlet na plachetnici, kde si užijeme All inclusive bar, či malé tapasy a ak budeme mať šťastie, uvidíme aj delfíny či veľryby. Bude to nádherné ukončenie nášho surfového kempu s magickou atmosférou pri západe slnka.

Tak načo ešte čakáš?