

# SUNDANCE CAMP TENERIFE

Jùnius 17 – Jùnius 24  
2024

Tenerife az érzelmek fogataga. Élvezzük együtt a tengerparton töltött napot, sétáljunk a buja erdőkön át vezető ösvények egyikén, fedezzük fel a lenyűgöző vulkánokat és a lélegzetelállító, szinte túlvilági tájakat, valamint az impozáns szakadékokat és sziklákat. Ábrándozzunk a végtelen csillagos égbolt alatt jó társaságban, vagy váltsuk valóra az álmainkat és csodáljuk meg a szabadon úszkáló bálnákat és delfineket.

Fedezzük fel Playa del Camison, Tenerife egyik legcsodálatosabb strandjának nyugodt szépségét és fényűző nyugalját. Az azúrkék víztől a zöld pázsiton át a kitűnő kávézói élményekig – itt minden pillanat egy szelet a mennyországból.

Hagyjuk, hogy a hullámok elmassák aggodalmainkat. □



Szállásunk Playa de Las Americas városában található, a csodálatos 4 csillagos (Coral Compostela Beach Golf - még konfirmáljuk) hotelben, ami egy rövid gyalogtúrára van a homokos strandtól.

A szálloda felszereltsége:

- kültéri medence melletti bár, ingyenes wifi

A szobák kétágyas szobák 2- 3 fő részére, saját erkéllyel és felszereltségük:

- légkondicionáló, elektromos vízforraló, mini hűtőszekrény, TV, hajszárító

A szálloda éttermében helyi ételeket kóstolhat meg, a szálloda bárjaiban pedig italokat és koktélokot szolgálnak fel.

Áraink csak a svédasztalos reggelit tartalmazzák, de a vacsora is bőséges vendéglátási és gasztronómiai élményt kínáló csomagot tartalmaz.

Ha bármi másra van szüksége, egy supermarket is található a helyszínen.



## Mi vár rád a táborban?

Napi 1-4 edzés:

- jógaórák

- úszás, vízisport (oktatás, edzés vagy technikai fejlesztés)
- kondicionáló és funkcionális erősítő órák (Jomba, HIIT)
- tánc- és kondicionáló órák (-latin, - zumba, hastánc)

Az Óceán mélykék, végtelenbe nyúló vize nem csak megnyugvást biztosít számunkra, hanem testi-lelki fejlődésünket is szolgálja. **Az úszás, a tánc, a testmozgató fitness** segítenek megtanulni a hullámokat fizikai szinten irányítani, míg a hastánc, a latin mozdulatok és a **jóga** segít megérteni és kezelni lelki és érzelmi hullámainkat, és bármilyen szinten fejlődni. Hiszen életünk egyensúlyát nem az állandóság megteremtése, hanem a változás és a hullámozás uralma biztosítja.

**Jógaóráink** segítenek abban, hogy fizikálisan, és mentálisan is megtanulj oldani a feszültségedet és elengedni a mindennapos, vagy akár a mélyen a felszín alatt tárolt stresszt.

**Úszás és vízi gyakorlatok** adják a tábor hangulatát és alapját. Mosolyt és magabiztosságot kölcsönöznek Önnek, új szintre emelve a vízben töltött időt. A hét végére a vízben bátran és biztonságban nézünk szembe a tengerrel és a mindennapok nagyobb hullámaival.

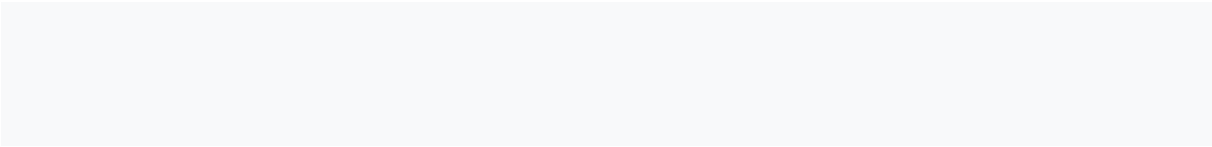
Az egészséges fáradtságot az intervallum jellegű edzések biztosítják majd. Szórakoztató, de intenzív **JOMBA 'Floor'** talajgyakorlatokkal bővíthetjük tánctudásunkat és fejleszthetjük

állóképességünket. Nagy intenzitású, energikus, dinamikus, táncos rutin mozdulatokra épülő koreografált órák, amelyek a karneváli, harcművészeti gyakorlatokat és a magas intenzitású, ugráló gyakorlatokat ötvözik, zenére alapozva. A **HIIT**, high-intensity interval training egyfajta intervallum edzés, ami általánosságban kombinálja a rövid szakaszú intenzív edzést rövid pihenési fázisokkal vagy alacsony intenzitású edzéssel. A **funkcionális edzés** a testet egészként kezeli, összetettebb gyakorlatokkal mindig több izomcsoportot dolgoztat egyszerre. A gyakorlatok alapját a hétköznapi életben előforduló mozgások adják, mint pl. guggolások, emelések, húzó- és toló mozdulatok és ezek kombinációi.

Táborunk egyik specialitása a **latin - és hastánc**, mellyel felfedezhetjük nőiességünk és testünk titkait, azok határait, és ezáltal magabiztosabbá válhatunk mindennapjainkban. Ez a tánc az emberi test összetett mozgását hangsúlyozza, melynek középpontjában a csípő és a köldök tájékának hullámozása és rezgése áll, de a mozdulatok minden testrészt igénybe vesznek. Az informális, közösségi formája sokkal nőiesebbé, elegánsabbá és elegánsabbá teszi a mozgást. Segít harmonizálni a női energiákat.

Küldetésünk, hogy valami újat vigyünk az emberek életébe, és segítsünk kimozdulni a hétköznapi szürkeségéből. Éppen ezért táborunk programját úgy alakítottuk ki, hogy ne csak egy kellemes nyaralás emlékével térhess haza, hanem gyakorlati és elméleti ismeretekre is szert tehessen, amelyek segítik a mindennapok változását, fejlődését.





## A tábor szakmai vezetői:

**Kovács Andrea** – Személyi edző a Task Humannál, JOMBA Jump, Zumba, aerobik edző, úszóedző, olimpiai válogatott kerettag, Ironman 2015 csapatbajnok

**Perecz Tímea** – Személyi edző a Task Humannál, aerobik edző, dinamikus jóga oktató, gerincedző, felkészítő és rehabilitációs tréner, hastánc oktató

## A tábor részvételi díja:

**585 Euro** ('Early bird' akciós csomag fizetendő június 31-ig, **605 Euro** (utólag fizetve).

A szobád biztosítására szolgáló **40%-os (234 Euro) előleget** legkésőbb (a jelentkezéstől számított 5 napon belül) június 31-ig, a teljes összeget pedig legkésőbb augusztus 18-ig kell befizetni. (A jelentkezésed csak a depozit befizetésével érvényes.) Augusztus 18-ika után, csak a teljes összeg befizetésével tudjuk a jelentkezésed elfogadni, és nem garantált, hogy a Mandali Hotelben lesz a szállás. (A hotelben limitált a szobák száma, így kérjük minél hamarabb jelezd a foglalásod). A lemondási díj az addig befizetett összeg 10%-a.

Ha a családdal szeretnél részt venni a táborban, kérjük, írd az [info@jomba.co.uk](mailto:info@jomba.co.uk) címre.

A szobák kétágyasak, erkéllyel, kilátással.

Oldalsó tengerre néző szobák + 10 Euro/éj

Tengerre néző szobák + 20 Euro/éj

Egyágyas szoba +37 Euro/éj áron foglalható

Svédasztalos vacsora + 15 Euro/éj áron

## Mit tartalmaz az ár?

Az ár tartalmazza a reptérről és vissza a szállásra utat, szállást, reggelit, valamint közösségi programokat és napi tevékenységeket - Csoportos foglalkozásokat. Nem tartalmazza a tenerifei repülőjegy, az összes fakultatív program és utazás költségét. A faluban történő parkoláshoz vagy úszáshoz nem kell jegyet váltani.

A kisbusz találkozási pontjai:

Szeptember 18. 19:30 - Phasos repülőtér (majd Larnaca repülőtér, igény szerint)  
Protaras, Lefkollas 13, 5310, Ciprus, Hotel Mandali

Szeptember 25. 6.30 – Hotel Mandali – Larnaca repülőtér (majd a Phasos repülőtér, igény szerint)

Ha ezek az időpontok nem megfelelőek, kérjük, egyénileg szervezd meg utazásod.  
(Kérlek, tudasd ezt velünk)

Jelentkezésért, kedvezményekért és további részletekért kérjük, írd az [info@jomba.co.uk](mailto:info@jomba.co.uk) címre.

Teljes befizetést vagy előleget fizetheted a következő bankszámlára:

REVOLUT BANK, ANDREA KOVACS, IBAN:GB21 REVO 0099 7083 6646 23,  
BIC:REVOGB21

vagy: PayPal, [info@jomba.co.uk](mailto:info@jomba.co.uk)