

SPOMALENIE • PREPOJENIE • ODDYCH

IBIZA

VOL.1

26.6. - 1.7.2026

ŽENSKÝ RETREAT

EXPLORE WITH SONA

VITAJ!

Ďakujem za váš záujem o mnou organizovaný **ženský retreat** na magickej Ibize. Tento pobyt nie je klasickým poznávacím výletom, ale starostlivo vytvoreným priestorom na oddych, **spomalenie a** hlbšie prepojenie so sebou.

Ibiza nie je len párty ostrov, ale miesto so silnou, až **liečivou energiou**, ktorú cítiť na každom kroku. Počas retreatu sa zameriame na každodenné aktivity ako **joga, meditácie, sound healing či journaling**, doplnené o vybrané zážitky ako **dychová práca, reiki terapia a kakaová ceremónia**.

Zároveň si však nájdeme čas aj na objavovanie krás ostrova – jeho **pláží, prírody a jedinečnej atmosféry**. Poďme sa spolu pozrieť na to, čo som pre vás pripravila.

Nie je to len *dovolenka*.
Je to *priestor*,
kde na chvíľu spomalíš,
nadýchneš sa
a vrátiš sa k *sebe*.

OBSAH

01

Prečo ísť práve na Ibizu?

02

Kde budeme bývať

04

Výlety a exkurzie

06

Itinerár

08

Investícia

10

Ako sa tam dostaneme?

12

Často kladené otázky



IBIZA

PREČO PRÁVE TOTO MIESTO?

Ibiza, ostrov v Stredozemnom mori patriaci Španielsku, je miestom, ktoré v sebe spája krásnu prírodu, jedinečnú atmosféru a silnú energiu, ktorú si zamilovali ľudia z celého sveta.

Od tyrkysových zátok a dramatických útesov až po pokojné dedinky a skryté pláže, Ibiza ponúka oveľa viac než len svoj známy nočný život.

Ikonické miesta ako Es Vedrà, zahalené tajomstvom a legendami, patria medzi energeticky najsilnejšie body ostrova. Práve tu množstvo ľudí prichádza zažiť ticho, západy slnka a hlbšie prepojenie so sebou samými.

Ibiza je zároveň známa svojou silnou komunitou zameranou na wellness a osobný rozvoj – nájdete tu množstvo jogových štúdií, healing centier a priestorov, kde sa prirodzene spája telo, myseľ a duša.

Okrem toho ostrov ponúka aj autentickú stránku v podobe lokálnych trhov, tradičnej architektúry a výbornej stredomorskej kuchyne.

Či už hľadáš oddych, inšpiráciu alebo hlbší vnútorný zážitok, Ibiza ponúka ideálnu kombináciu všetkého. Je to miesto, ktoré ťa dokáže prekvapiť – a ukázať ti úplne inú svoju tvár.



Kde budeme bývat?

EXPLORE WITH SONA

UBYTOVANIE

KDE SA UBYTUJEME?

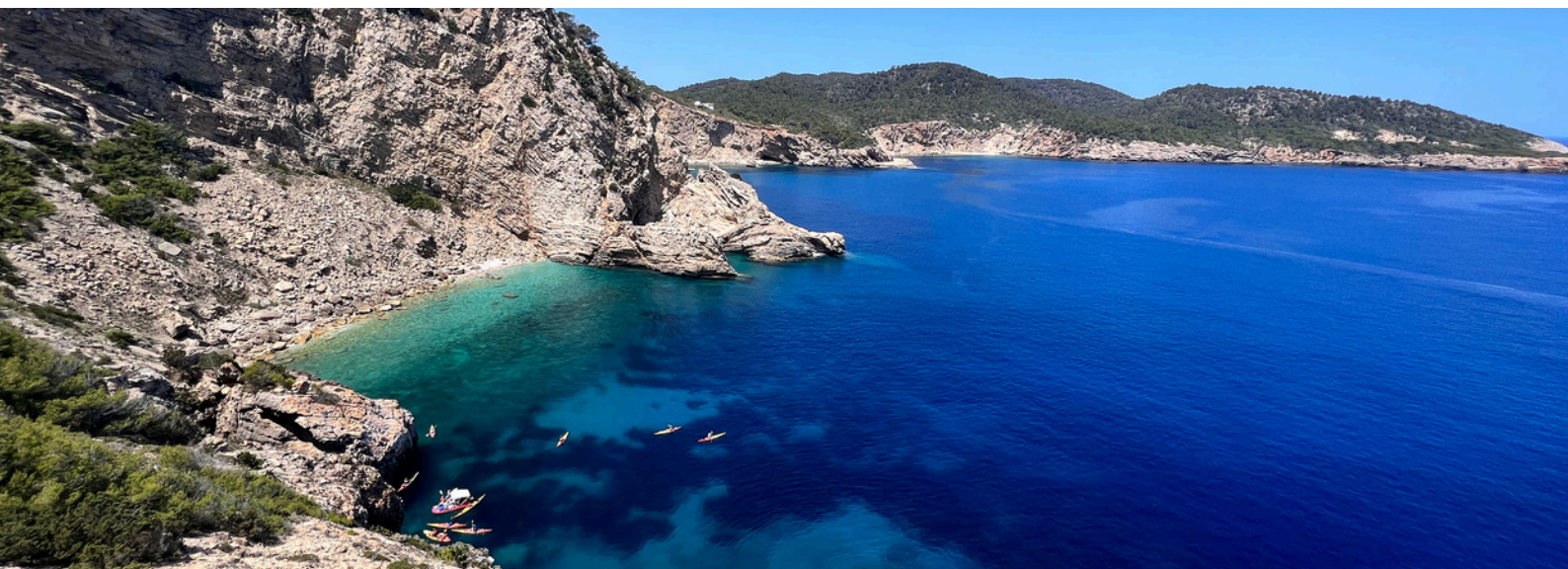
Ubytovanie na tomto retreatu som vyberala veľmi starostlivo tak, aby vytváralo príjemný a pohodlný priestor pre náš spoločný čas. Tentokrát budeme ubytované v krásnom hoteli priamo pri pláži, v pokojnejšej časti ostrova, kde si budeme môcť naplno vychutnať atmosféru lbizy, more aj oddych.

Veľkým bonusom je, že hotel sa nachádza len pár krokov od pláže, takže rána budeme môcť začínať jogou pri bazéne alebo priamo pri mori. Súčasťou pobytu sú aj raňajky, aby sme si rána mohli užiť čo najviac v pokoji a bez stresu.

Pre aktivity, ktoré si vyžadujú viac súkromia a pokojnejší priestor, ako napríklad breathwork, reiki terapia či niektoré meditácie, budeme využívať aj krásne lokálne yoga štúdio, ktoré nám poskytne ideálne zázemie pre hlbší zážitok z retreatu.

Mojím cieľom bolo vytvoriť kombináciu komfortu, krásneho prostredia a autentickkej atmosféry lbizy tak, aby sme mali dostatok priestoru na oddych, spomalenie aj spoločné zážitky.

GRUPOTEL IMPERIO PLAYA, SAN VINCENTE



Výlety & zážitky

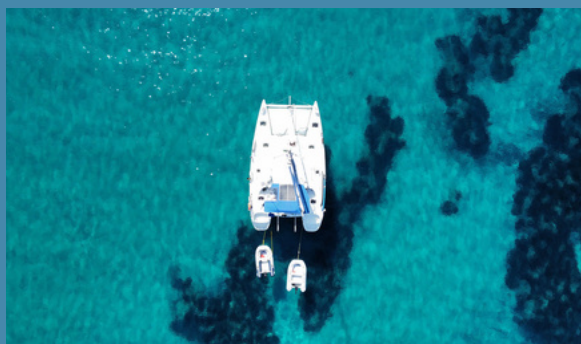
EXPLORE WITH SONA



EXKURZIE

AKÉ VÝLETY SÚ PRIPRAVENÉ?

Samozrejme, že nás čaka aj objavovanie najkrajších zákutí a jedinečnej atmosféry Ibizy. Ostrov ponúka dychberúce pláže, dramatické útesy a nezabudnuteľné západy slnka. Počas pobytu sa vydáme aj na výlet katamaránom, navštívime ikonické miesto Time and Space, ktoré je známe svojou silnou energiou a ak stihneme, pozrieme si aj historické mestečko.



Jedným z najväčších zážitkov bude celodenný, približne 8-hodinový výlet katamaránom, počas ktorého sa preplavíme na nádherný ostrov Formentera, ktorý je známy svojimi bielymi plážami a tyrkysovou vodou. Čakajú nás zastávky na kúpanie v krištáľovo čistej vode, možnosť vyskúšať si stand up paddleboarding a čas na objavovanie tohto výnimočného miesta.

Jednou z mojích najobľúbenejších pláží na Ibize je pláž Cala Comte, ktorú určite nemôžeme vynechať. Je známa svojou neuveriteľne modrou vodou a krásnymi výhľadmi. Dopravíme si tu čas na kúpanie, obed, oddych a chytanie bronzu. Dá sa tu troška aj šnochlovať, ale nečakajte žiadne Maldivy.



Pre tých, ktorí budú mať chuť na trochu pohybu a menšie dobrodružstvo, sa vyberieme k majáku Faro de Punta Grossa. Tento nádherný maják sa nachádza na vrchole majestátnych útesov a ponúka dychberúce výhľady, ktoré určite stoja za túto menšiu aktívnu výpravu.

Čo nás čaká?

EXPLORE WITH SONA

Dokonalý *balans* medzi *objavovaním*
sveta okolo seba a
návratom k sebe.





26.6. - 1.7.2026. 5 NOCÍ

1. Prílet, ubytovanie sa, relax na pláži Benirras, uvítacia večera, "špeciálny" západ slnka
2. Ranná jóga, meditácie, oddych a obed na pláži Cala Compte, návšteva trhov Las Dahlias
3. Ranná jóga, meditácie, celodňová plavba katamaránom, západ slnka v Time and Space, spojený so sound healingom
4. Ranná jóga, meditácie, dychové cvičenie, oddych na pláži San Vicente, dobrovoľný výlet na maják, SUP jóga pri splne mesiaca. spojená so sound healingom.
5. Ranná jóga, meditácie, kakao ceremónia, reiki terapia, oddych na pláži prípadne návšteva mesta, rozlúčková večera
6. Presun na letisko, odlet domov

Poznámka: Program je orientačný, je možné že sa bude musieť troška upraviť počas pobytu, v závislosti od počasia, od odporúčaní lokálcov, od toho, ako sa budeme cítiť a pod.

Tento zážitok

EXPLORE WITH SONA

Nie je to len *dovolenka,*
je to investícia do *seba.*





INVESTÍCIA

S AKÝMI NÁKLADMI TREBA POČÍTAŤ?

Čo je zahrnuté v cene?

- ubytovanie na 5 nocí s raňajkami
- presuny, z/na letisko a na exkurzie
- starostlivo vybrané exkurzie (viz plán vyššie)
- jóga, meditácie, sound healing terapie
- dýchacie cvičenie (breathwork)
- kakao ceremónia a reiki liečenie
- SUP (stand up paddleboard) jóga počas splnu mesiaca
- starostlivo vytvorený program plný nezabudnuteľných zážitkov
- rozlúčková večera
- moja účasť a prípadná pomoc a riešenie problémov počas celého pobytu
- nádherné fotky a videá z výletu na pamiatku

Čo ešte bude treba platiť?

- letenka – cena sa pohybuje 150–200 EUR
- cestovné poistenie
- voliteľné večerné aktivity – 35–85 EUR
- strava – jedlo je v podobne drahé ako na Slovensku (15–30 EUR),

INVESTÍCIA DO SEBA

€1390

Pozn.

- cena za jednu dospelú osobu pri zdieľaní izby dvoma osobami

Kedy poletíme?

EXPLORE WITH SONA





LETENKY

AKO SA TAM DOSTANEME?

Vzhľadom ku konštantne sa meniacej cene leteniek, letenky nie sú zahrnuté v cene výletu.

Nižšie nájdeš spojenie, ktoré je momentálne najlepšie. Momentálne sa cena letenky pohybuje okolo 150 Eur (bez batožiny), samozrejme, cena sa ešte môže meniť. Letenky sa kupujú až v okamihu, kedy sa naplní minimálna kapacita výletu (t.j. 5 ľudí).

Outbound Fri, 26 Jun 2026 all times are local

RYANAIR 10:50 2h 40 → 13:30 ^
VIE Direct IBZ

Ryanair FR580

10:50 VIE Vienna
⌚ 2h 40
[Show info](#)

13:30 IBZ Ibiza

Arrives: Fri, 26 Jun 2026 | Journey duration: 2h 40

Return Wed, 1 Jul 2026

RYANAIR 09:20 2h 35 → 11:55 ^
IBZ Direct VIE

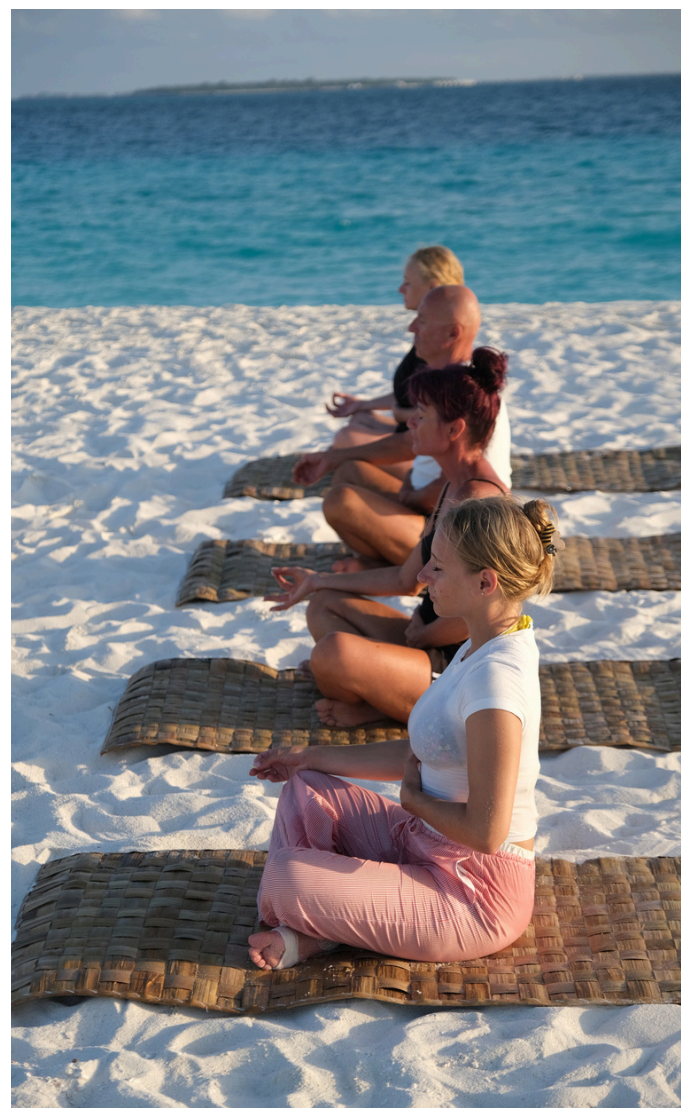
Operated by Lauda Europe

Ryanair FR581 | Operated by Lauda Europe

09:20 IBZ Ibiza
⌚ 2h 35
[Show info](#)

11:55 VIE Vienna

Arrives: Wed, 1 Jul 2026 | Journey duration: 2h 35



Často kladené otázky

EXPLORE WITH SONA



OTÁZKY A ODPOVEDE

MOHLO BY VÁS ZAUJÍMAŤ AJ TOTO

Pre koho je určený tento retreat?

Tento retreat je určený pre ženy, ktoré túžia na chvíľu spomaliť, vypnúť a zároveň zažiť krásu Ibizy. Program je vyvážený – kombinuje približne polovicu času venovanú retreatovým aktivitám (joga, meditácie, dychová práca) a polovicu objavovaniu ostrova. Je vhodný pre všetky úrovne, aj pre úplné začiatkárky.

Výhodou je, ak účastníčky **rozumejú aspoň čiastočne po anglicky**, keďže niektoré aktivity budú vedené anglicky hovoriacimi facilitátormi (nie je však potrebné aktívne hovoriť).

Kto bude viesť hodiny jógy, meditácie atď.?

Väčšinou aktivít vás budem primárne sprevádzať ja (joga, meditácie, sound healing), na niektoré si prizveme lokálnych facilitátorov (dychové cvičenie, reiki, kakaová ceremónia). V prípade veľkého záujmu o tento retreat si k sebe na pomoc vezmem ešte jednu lektorku jógy.

Môžeme si výlet predĺžiť o pár dní?

Ibiza je nádherný ostrov a ak ti to pracovné povinnosti resp. životná situácia dovolí, určite odporúčam zostať o pár dní dlhšie. Môžeš prísť skôr, no ideálne je predĺžiť si pobyt po retreatu, aby si mala priestor ešte viac si oddýchnuť a spracovať všetko, čo si počas neho zažila. Toto predĺženie si je potrebné zabezpečiť vo vlastnej réžii, no ak by si potrebovala s čímkoľvek poradiť, rada ti pomôžem.

Čo si určite nezabudnúť pribalit?

Odporúčam zbalit si pohodlné oblečenie na voľný čas, športové oblečenie (ideálne na jogu), zopár plaviek a aspoň jednu pevnú obuv na prípadné výlety. Nezabudni ani na uterák na pláž (praktický je tenký z mikrovlákna, napríklad z Decathlonu). Na večere sa ti budú hodiť aj pekné letné šaty alebo outfit, v ktorom sa budeš cítiť dobre. A pre tie, ktoré budú mať chuť vyraziť aj na párty, odporúčam pribalit si pohodlnú obuv na tancovanie a outfit na večer.

Ak máš vlastnú obľúbenú jogovú podložku a chceš si ju priniesť, pokojne môžeš, no podložky budú zabezpečené aj na mieste. Okrem toho sa určite zide opalovací krém, slnečné okuliare a pokrývka hlavy, aby si mala počas dňa dostatočný komfort.

Máš cestovnú kanceláriu?

Momentálne som v procese zakladania cestovnej kancelárie, takže všetko smeruje k tomu, aby to bolo čoskoro oficiálne zastrešené aj týmto spôsobom. Platbu vieme bezpečne realizovať cez PayPal, kde máš zabezpečenú ich ochranu.

Ak by si mala akékoľvek pochybnosti, rada ti poskytnem kontakty na ľudí, ktorí so mnou už na podobných výletoch boli, aby si si vedela overiť ich skúsenosť. Zároveň si môžeš pozrieť aj recenzie na [Facebooku](#), Google alebo na [mojom webe](#).

Odporúčam si tiež uzatvoriť cestovné poistenie, ideálne aj s krytím zmeškania letu alebo nenastúpenia na cestu.

Aké sú podmienky rezervácie?

Počet miest pre tento výlet je obmedzený na max. 10 účastníkov. V prípade záujmu je potrebné si miesto zarezervovať uhradením 30% zálohy z ceny výletu. Zvyšnú sumu je potrebné uhradiť 21 dní pred odletom.

Čo v prípade, ak nebudem môcť ísť?

Ideálne by bolo, ak by si za seba našla náhradu. V prípade, že tak nebudeš vedieť spraviť a zrušíš výlet viac ako 21 dní pred odletom, bude ti účtovaný storno poplatok vo výške 30%. Ak svoju účasť zrušíš menej ako 21 dní pred odletom, bude ti účtovaný storno poplatok 50%. Ak zrušíš výlet menej ako 7 dní pred odletom, bude ti účtovaný poplatok vo výške 90%. Ak sa bude musieť zrušiť celý výlet kvôli nedostatočnému záujmu (minimum je 8 účastníkov) bude ti vrátená celá záloha.

Ako si kúpim letenku? Dá sa letenka zrušiť, ak nebudem môcť ísť?

S rezerváciou letenky ti rada pomôžem. Ak si skúsenejšia a moju pomoc nepotrebuješ, pošlem ti len údaje o presných letoch a časoch, aby si si zarezervovala správny let.

V prípade, že sa nakoniec výletu nebudete môcť zúčastniť, letecké spoločnosti väčšinou ponúkajú možnosť zmeny dátumu rezervácie, aj keď bohužiaľ za poplatok. Veľa závisí od toho, akú letenku si kúpiš. Každopádne odporúčam mať dobré cestovné poistenie

Poletíš s nami?

Bohužiaľ nie, na Ibiza pôjdem o pár dní skôr a odtiaľ pojdem priamo do Portugalska. Poskytnem vám, samozrejme, všetky informácie a podporu. Väčšinou sa účastníci mojich výletov stretnú už na letisku pred cestou, a ak aj náhodou niekto nie je scestovaný, tak si navzájom pomôžu, naozaj sa nemáš čoho báť.

KTO SOM?

EXPLORE WITH SONA

Volám sa Soňa a zo všetkého najviac milujem cestovanie, objavovanie nových miest na našej magickej planéte, spoznávanie kultúr a stretávanie inšpiratívnych ľudí.

Okrem toho je dôležitou súčasťou môjho života pohyb a práca so sebou – venujem sa joge, sound healingu, dychovej práci a aktivitám spojeným s oceánom, ako je stand up paddleboarding, plávanie či freediving.

V posledných rokoch som absolvovala kurz zameraný na terapiu zvukom (sound healing) a zároveň som certifikovaná učiteľka jogy.

Na Instagrame ma nájdete pod menom [@explorewithsona](#).



Ak cítiš, že potrebuješ na chvíľu vypnúť, spomaliť a dopriať si čas pre seba, toto je tvoj moment. Nemusíš mať skúsenosti s jogou ani s retreatmi. Stačí chuť prísť, oddýchnuť si a zažiť niečo nové.

Ak sa chceš pridať, napíš mi správu na [WhatsApp](#) na 0903851119
Počet miest je obmedzený, aby sme zachovali komornú atmosféru retreatu.

Možno sa vidíme práve na Ibize. ✨

Je toto tvoj
moment?

