

**NESMĚŇKA** ve spolupráci s CK Kellner pořádá

# V R Y T M U D U Š E

Chorvatsko — Istrie, Poreč

16.—25. srpen 2024

---

## Letovisko a ubytování

Čtyřlůžkové **apartmány Astra** jsou jednopatrové domky umístěné v piniovém háji na poloostrově Zelená Laguna mezi hotely Albatros a Delfín, cca 3 km od centra města. Apartmán má 2 dvoulůžkové ložnice, kompletně vybavenou kuchyň s jídelním koutem, sociální zařízení, SAT/TV, TEL, vysoušeč vlasů, balkon nebo terasu. Hostům je k dispozici restaurace, rybí restaurace, pivnice, gril terasa, pizzerie, kavárny, cukrárny, směnárna, v blízkosti je supermarket. Mohou užívat hudebních večerů na terasách hotelů. V blízkosti je sportovní centrum, které disponuje bohatou nabídkou.

## Stravování

Individuální, možnost společných vegetariánských obědů za poplatek 800 Kč/osoba.

## Sport & zábava

Tenis, minigolf, stolní tenis, hřiště na míčové hry, plážový volejbal, vodní sporty.

## Pláž

Oblázkově-kamenitá pláž je 100–300 m od ubytování, s betonovými i přírodními plochami na opalování a pozvolným vstupem do moře. Nudistická pláž je cca 1 km.

## Tipy na výlet

Pula - největší město Istrie s antickými památkami, jejichž dominantou je třetí největší římský amfiteátr na světě z 1. století našeho letopočtu.

Rovinj - fotogenické a romantické město umělců, jeho charakteristickou siluetu vytváří barokní kostel sv. Eufemie se zvonící.

Brijunské ostrovy - národní park, který je tvořen 2 velkými a 13 malými ostrůvky, nachází se zde jedno z nejstarších golfových hřišť.

---

## Cena 7 500 Kč

Zahrnuje dopravu autobusem, ubytování v apartmánech pro 4 osoby, pobytovou taxu a pojištění CK proti úpadku. **Cena je platná při obsazení celého apartmánu.**

## Cena programu 1 600 Kč

## Přihlášení a platební podmínky

Pro přihlášení nám prosíme, zašlete emailem uvedené údaje\*:

CELÉ JMÉNO, ADRESU, DATUM NAROZENÍ, TELEFON A EMAIL  
U KAŽDÉ PŘIHLAŠOVANÉ OSOBY, NÁZEV, TERMÍN KURZU A MÍSTO  
NÁSTUPU A ZÁJEM O PROGRAM, POJIŠTĚNÍ ČI SPOLEČNÉ OBĚDY.

\*Osobní údaje slouží výhradně k zajištění pobytu a neposkytneme je třetím osobám.

**Zálohu ve výši 5 000 Kč uhradíte po potvrzení Vašeho přihlášení.**

**Doplatek je potřeba uhradit nejpozději do 16. července.**

Částku lze uhradit **poštovní poukázkou** na kontaktní adresu uvedenou na konci dokumentu, **hotově** Janě Soukupové, nebo **na účet** CK KELLNER (číslo účtu Vám zašleme emailem).

## Cesta

Nástupní místa: **Praha, České Budějovice, Velešín**, popř. další dle dohody.

Odjezd: **16. srpna ve večerních hodinách**

Návrat: **25. srpna v ranních hodinách**

Informace s časem a místem odjezdu dostanete zároveň s pokyny na cestu týden před vaší dovolenou do své emailové schránky.

---

# PROGRAM

## BUBNOVÁNÍ

Těšit se můžete na výuku základních úderů, rytmy a techniku hry na africké, basové bubny a šterbinový buben, společné hraní a vcítění se do rytmů, vytvoření rytmické skupiny s použitím afrických bubnů, meditaci při hře na kytaru a společné zpívání s doprovodem bubnů.

Provede **Jaroslav Vaculík** cestovatel, skladatel a hudebník.

Hraje na klávesy, bonga a strunné nástroje. Skládá hudbu pro děti. Působí v divadle Sklep.



## CVIČENÍ PRO ZDRAVÍ

Těšit se můžete na cvičení a techniky zmírňující bolest zad, kloubů a hlavy, cviky podle L. Mojžíšové, jógová cvičení harmonizující tělo i mysl, protahovací techniky, dýchací cviky a relaxace a základy různých masáží. Určeno pro začátečníky i pokročilé.

Provede **Jana Soukupová** cvičitelka, absolventka semináře zdravotní tělovýchovy, masérka, zakladatelka a organizátorka Nesměňky. Různými druhy masáží se zabývá 28 let. 21 let pořádá kurzy jogy, taichi, masáží, sebepoznávání aj.



---

# KONTAKT

**Jana Soukupová**

Sídlíště 463, 382 32 Velešín

telefon: +420 605 339 338

email: [soukupova.nesmenka@centrum.cz](mailto:soukupova.nesmenka@centrum.cz)

[www.nesmenka.mysteria.cz](http://www.nesmenka.mysteria.cz)