

NESMĚŇKA ve spolupráci s Hatric Travel Agency Vás zve



Chorvatsko, Lanterna

14. – 23. června 2024

Být v těle doma

Letovisko Lanterna se nachází na Istrii, přímo na zalesněném výběžku do moře u ústí řeky Mirny, mezi Novi Gradem a Porečí. Nabízí rozmanité pláže s písčitým přístupem do moře vhodné i pro malé děti. V okolí jsou restaurace, kavárny, obchody, hřiště, sportoviště a bary, v blízkosti je nudistický areál. V případě nepřízně počasí budeme mít k dispozici sál pro skupinový program. Svým klientům nabízí Lanterna „klubový program“ gratis: organizované turnaje v míčových hrách, stolní tenis, aerobik včetně vodního, večerní zábavné programy nebo „školičku“ pro nejmenší.

Ubytování

Apartmány pro 6 osob se nacházejí v patrových domcích skryty ve smíšeném lesoparku, v čistém prostředí, do 250 metrů od moře. Apartmán pro 6 osob je patrový, má 3 oddělené dvoulůžkové ložnice, každá s vlastní terasou, 2 koupelnami s WC, vybavenou kuchyňskou linkou (lednička, vařič, nádobí) a jídelním stolem. Apartmán pro 4 osoby má jednu ložnici a obytnou místnost se dvěma lůžky.

Cena za osobu 4 200,-

Apartmány pro 2 osoby: v patře nad „šestkami“, mají terasu s venkovním posezením, kuchyňku (lednička, vařič, nádobí), sprchu s wc. **Cena za osobu 6 200,-**

Renovované apartmány až pro 4 osoby jsou v blízkosti, mají klimatizaci, Wifi, dvoulůžkovou ložnici a dvě lůžka v obývací části. Kuchyňka (lednička, vařič, nádobí), příslušenství a terasa s posezením. **Cena pronájmu celého apartmánu (pro 2 – 4 osoby) je 22 500 Kč**

(ceny zahrnují ubytování ve zvoleném apartmánu, služby delegáta a pobytovou taxu)

Nabízíme možnost společných vegetariánských obědů za poplatek 800,- Kč/osoba. V místě pobytu můžete využít nabídky fakultativních výletů.

Cena za dopravu 2 700 Kč

(zahrnuje dopravu autobusem,)

Akční cena do 30.3., po tomto termínu se cena navyšuje.

Cena programu 1600 Kč

(zahrnuje 1,5h ranního cvičení a masáže a 1,5h lekcí Feldenkraisovy metody odpoledne, každý den od neděle do pátku)

Přihlášení a platba

Emailem nám prosíme, zašlete Vaše **jméno a příjmení, datum narození, adresu, telefon, kontaktní email a místo nástupu u každé přihlašované osoby. Vaše osobní údaje neposkytneme třetím osobám, jsou nutné pro zajištění Vašeho pobytu v zahraničí.**

Zálohu ve výši 3 500 Kč zasílejte poštovní poukázkou na korespondenční adresu, nebo v hotovosti u Jany Soukupové. Veškeré kontaktní údaje naleznete na konci letáku. Doplátek je splatný do 14.5. Po domluvě je možné platbu provést též na účet CK.

Info k odjezdu

Odjezd je v pátek 14.6. v odpoledních až večerních hodinách (dle místa nástupu).
Návrat ze zahraničí v neděli 23.6. v časných ranních hodinách.

Nástupní místa jsou Praha, Příbram, Písek, České Budějovice a Brno (event. další dle objednávky a za příplatek). Informace s přesným časem a místem odjezdu od nás dostanete do Vaší emailové schránky zároveň s pokyny na cestu cca 7 dní před odjezdem.

Storno poplatky podléhají všeobecným podmínkám CK (viz příloha).
Pro více informací nás neváhejte kontaktovat.

POZOR! Každý klient je povinen zajistit si cestovní pojištění. Nabízíme Vám zprostředkování pojištění ČPP (400 Kč / 10 dnů / osoba). Toto cestovní pojištění kryje léčebné výlohy, úrazy, způsobenou škodu, zavazadla a storno zájezdu. Pojištění je splatné při úhradě zálohy.

Program

Lehkost v pohybu

Chcete se cítit lépe a pohybovat se s větší lehkostí a radostí? Mít více energie, rozšířit svoje možnosti pohybu a rozpustit pohybová omezení, která se vám zdála nepřekonatelná? Jste vítáni. Feldenkraisova® metoda je na celém světě vyhledávána lidmi jakéhokoliv věku. Je přínosná pro každého. Lekce jsou nenáročné, pomalé a jemné. Většinou se provádí vleže na zádech, břiše či boku.



Lekcemi Vás provede Mirka Vyšatová, je mezinárodně akreditovanou lektorkou Feldenkraisovy® metody, čtyřletým výcvikem prošla v Praze pod vedením zahraničních lektorů. Celý život jí provází sport a pohyb. Její zájmy jsou: jóga, turistika, lyžování, jízda na kole, bylinky a vaření. Věnuje se Feldenkraisově® metodě - vede skupinové i individuální lekce a v metodě se dále vzdělává.

Cvičení pro zdraví

V ranních hodinách budeme cvičit zdravotní a protahovací techniky a jógu. Prostřednictvím dýchacích cvičení harmonizovat tělo a mysl. Naučíme se cviky na posílení pánevního dna a cviky metody L. Mojžíšové. Ukážeme a vyzkoušíme si základy různých druhů masáží.

Provede Vás **Jana Soukupová**, absolventka školení zdravotní tělovýchovy, semináře metody L. Mojžíšové a kurzů reflexní terapie. Zabývá se jógou. 28 let se věnuje různým masážím a pořádá kurzy jógy, taichi, masáží, tarotu, sebepoznávání aj.



KONTAKT

Jana Soukupová

+420 605 339 338

soukupova.nesmenka@centrum.cz

Sídliště 463, 382 32 Velešín

www.nesmenka.mysteria.cz
