



Chorvatsko, Lanterna 16. – 25. červen 2023

Být v těle doma

Letovisko Lanterna se nachází na Istrii, přímo na zalesněném výběžku do moře u ústí řeky Mirny, mezi Novi Gradem a Porečím. Nabízí rozmanité pláže s písčítým 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 4 a 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.

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

Cena 6100 Kč

(zahrnuje dopravu autobusem, ubytování, služby delegáta a pobytovou taxu)

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

Cena programu 1600 Kč

(zahrnuje 1,5h ranního cvičení a masáží 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 3500 Kč zasílejte poštovní poukázkou na korespondenční adresu po potvrzení přihlášení. Veškeré kontaktní údaje naleznete na konci letáku.

Doplatek je splatný do 15.5. Po domluvě je možné platbu provést též na účet CK.

Info k odjezdu

Odjezd je 16.6. v odpoledních až večerních hodinách (dle místa nástupu).

Návrat ze zahraničí 25.6. 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 / pobyt / osoba). Toto cestovní pojištění kryje léčebné výlohy, úrazy, způsobenou škodu, zavazadla a storno zájezdu. Připojištění na "covid" je 390 Kč/osoba. Pojištění je splatné při úhradě zálohy.

Program

Být v těle doma

Jste po úrazu či nemoci, často Vás něco bolí nebo Vám docházejí síly? Přáli byste se zas hýbat volně a s radostí, bez zbytečné bolesti a napětí v těle? Mít dostatek energie a cítit se doslova doma ve svém těle? *Jste vítáni. Lekce Feldenkraisovy metody nabízí skrze jemné, pomalé pohyby učit se lépe vnímat vlastní tělo, pochopit své pohybové návyky a získat tak dovednost hýbat se přirozeněji. Lekce jsou pro každého bez ohledu na věk a momentální zdravotní stav. Jedná se o laskavou metodu, která rozvíjí nejen náš pohybový potenciál, ale také pomáhá upevňovat naši důvěru v sebe a své tělo.

Lekcemi Vás provede Markéta Čechová mezinárodně akreditovaná lektorka Feldenkraisovy metody pro dospělé a děti, čtyřleté studium prošla ve Vídni (Feldenkrais Institut). Je také absolventkou filmové školy v Praze (FAMU) a ve své praxi se zabývá především dokumentárními filmy. V současné době se zcela věnuje metodě. Pořádá online kurzy, individuální lekce, workshopy a mezioborová setkání. Více na www.telopatie.cz.



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 a semináře metody L. Mojžíšové. Zabývá se jógou. Dvě dekády se věnuje 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

