

NESMĚŇKA ve spolupráci s CK Kellner pořádá:

TÝDEN S DOKTORKOU A CVIČENÍM PRO ZDRAVÍ



Chorvatsko, Poreč
26. 8 – 4. 9 2022

Letovisko a ubytování

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

Stravování

Individuální, možnost společných vegetariánských obědů za poplatek 750,- Kč / osoba.

Sport & zábava

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

Pláž

Oblázkově-kamenitá, 100 až 300 metrů od ubytování s betonovými i přírodními plochami na opalování, pozvolný vstup do moře. 1 km od komplexu je nudistická pláž. Moře je vzdálené asi 50 m.

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 - nejfotogeničtější a nejromantičtější 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 4 900 Kč

V ceně je zahrnuta doprava klimatizovaným autobusem, ubytování v apartmánech pro 4 osoby, služby delegáta, pojištění CK proti úpadku.

Cena platí při obsazení celého apartmánu.

Přihlášení a platební podmínky

Při přihlášení nám e-mailem zašlete uvedené údaje:

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

*Vaše osobní údaje slouží k zajištění Vašeho pobytu a neposkytneme je třetím osobám.

Zálohu ve výši 3 000 Kč uhradíte po potvrzení Vašeho přihlášení. Doplatek je potřeba uhradit nejpozději do 25. 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 na vyžádání).

Cesta

Nástupní místa:

Praha, Písek, České Budějovice, Velešín, Kaplice, popř. další dle dohody

Odjezd: **26. srpna ve večerních hodinách**

Návrat: **4. září v ranních hodinách**

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

Program

Cvičení zaměřené na poznání těla a duše

Jak zůstat vitální, kde se bere únava a jak pečovat o své tělo a svou duši?

MUDr. Helena Máslová

Vystudovala 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Pracovala na gynekologicko-porodnickém oddělení, na lůžkovém interním oddělení i v léčebně dlouhodobě nemocných. Zkušenosti ze všech těchto pracovišť ji přivedly k psychosomatické a primární medicíně a posléze k založení Centra psychosomatické péče. „Pacient získá náhled nad svou situací a musí mu to do sebe zapadat - připadat logické. Jedině tak je schopen něco ve svém životě změnit a odbočit z nastoupené cesty směřující do nemoci,“ vysvětluje principy psychosomatické práce.



Cvičení pro zdraví a masáže

V ranních hodinách budeme cvičit zdravotní a protahovací techniky, jógu a dýchací cvičení pro harmonizaci těla a mysli a metodu L. Mojžíšové. Naučíme se cviky na posílení pánevního dna. Ukážeme si základy různých masáží.

Jana Soukupová

Masérka, cvičitelka, absolventka seminářů zdravotní tělovýchovy, cvičení podle L. Mojžíšové. Je organizátorka Nesměňky. Různými druhy masáží se zabývá 23 let. Jejími učiteli byli např. J. Janča, J. Pataky, profesor Bechyně. 16 let pořádá kurzy jógy, taichi, masáží, sebepoznávání aj.



Cena programu 1 400 Kč

Kontakt

Jana Soukupová
Sídliště 463, 382 32 Velešín
+420 605 339 338
soukupova.nesmenka@centrum.cz

www.nesmenka.mysteria.cz



♦♦♦♦