

NESMĚŇKA ve spolupráci s CK Lostar pořádá zájezd s programem

Ischia, Itálie 2019

Ischia s doktorkou

Péče o tělo i o duši

14. – 21. září 2019 letecky * od 505,- EUR letecky (cena se mění podle ceny letenky)

13. – 22. září 2019 busem * 375,- EUR busem

Ceny zahrnují ubytování ve 2 lůžkovém pokoji, snídaní, dopravu včetně tax a palivových příplatků, transfery, služby delegáta, 30ti minutovou masáž.



Ostrov Ischia oplývá mimořádným množstvím termálních pramenů, léčivého sopečného bahna a prastarých olivovníků. Ischia i okolní ostrovy vč. Capri jsou součástí italské provincie Campania (Kampánie), která získala své jméno za dob Svaté říše římské, kdy byla nazvána Campania felix, neboli Požehnaná země. Kampánie proslula mimo jiné výtečným vínem a posvátnými místy, kam přicházeli Římané odhalit svou budoucnost, či vylepšit své zdraví. Během pobytu je možné uspořádat společný výletu dle zájmu.

Ubytování

Villa Rita*, Forio**

Moderně vybudovaná Villa Rita leží v zahradě. Má klidnou a panoramatickou pozici nad sugestivní zátokou La Scanella, který skýtá neuvěřitelné výhledy na otevřené moře a západy slunce. Hotel má soukromý přímý přístup k moři po cca 250 - 300 schodech, restaurace, za poplatek u moře slunečníky, lehátka a termální bazén.

Pokoje

Všechny pokoje jsou orientované směrem na moře a všechny mají balkon nebo terásku, telefon, eventuelně fén, chladničku.

Služby

Hala, recepce, venkovní sezení před budovou, bar, venkovní sladkovodní bazén, vybavená sluneční terasa s výhledem na moře, parkoviště. Hotel zajišťuje transfery do městečka Panza v pevných časech zdarma. Tematické večere, pizzaparty, škola italské kuchyně za menší poplatek.

Stravování

Snídaně v hotelové restauraci každý den cca do 10:30. Je možné zajistit večere v blízké restauraci.

Doprava

Letecká doprava

1/ NÍZKONÁKLADOVÝ LET EASYJET VÍDEŇ/NAP/VÍDEŇ

14.09.-21.09.2019, SOBOTA/ SOBOTA

tam: 14:30/16:15h, zpět: 12:15/13:55h

zpáteční skupinový transfer, doprava trajektová

23kg zavazadlo k odbavení + kabinové 56x45x25cm

2/ NÍZKONÁKLADOVÝ LET EASYJET PRG/NAP/PRG

13.09.-20.09.2019, PÁTEK/PÁTEK

tam: 9:05/11:05h, zpět: 6:30/8:30h

zpáteční skupinový transfer, doprava trajektová

23kg zavazadlo k odbavení + kabinové 56x45x25cm

příplatek za noční transfer (trajektem ve 2:30hod k letu v 6:30h)

Výše uvedené časy letů se mohou měnit, ceny nejsou fixní, nutné přepotvrdit ve chvíli rezervace.

Autobusová doprava

Ve spolupráci s CK Osvěta, trasa Praha – Brno – Bratislava (dle obsazenosti se může změnit), nebo Praha – Příbram – Písek – ČB – Kaplice. Transfery do a z hotelu zajištěny. Při přihlášení uveďte místo nástupu a výstupu.

Předpokládaný odjezd z Prahy v pátek okolo 9 hodiny.

Předpokládaný čas příjezdu do Prahy v neděli okolo 16 hodiny.

Přihlášení a platba

Platbu lze provést pouze v Eurech.

Záloha **200,- EUR v případě autobusové dopravy** a záloha **300,- EUR v případě letecké dopravy** je splatná po potvrzení Vašeho přihlášení. **Doplatek je nutné uhradit nejpozději do 15. srpna.**

Příslušnou částku můžete uhradit:

- na účet CK Lostar (číslo účtu na vyžádání)
- hotově u Jany Soukupové

V ceně letecké dopravy jsou zahrnuty letištní, bezpečnostní taxy a palivový příplatek.

V hotelu se podle vyhlášky individuálně platí pobytová taxa 2 EURO/den.

Doporučujeme Vám pojištění storna zájezdu!

Přihlášení provedte e-mailem a nezapomeňte nám předat Vaše osobní údaje nezbytné pro zajištění Vaší dovolené:

CELÉ JMÉNO, DATUM NAROZENÍ, ADRESU, TELEFON, E-MAIL, TERMÍN a ZPŮSOB DOPRAVY vč. NÁSTUPNÍHO MÍSTA u každé přihlašované osoby.

* Vaše osobní údaje slouží pro zajištění Vašeho pobytu v zahraničí a nebudeme je předávat třetím osobám.

Program

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 zaměřené na poznání těla a duše.

Jak zůstat vitální, kde se bere únava, jak pečovat o své tělo a svou duši. Antická medicína a historie lázeňské péče.

Jana Soukupová

Absolventka školení zdravotní tělovýchovy a semináře metody Ludmily Mojžíšové. Provozuje 21 let různé druhy masáží. 14 let pořádá kurzy jógy, taichi, masáží, tarotu, sebepoznávání aj.



Cvičení zaměřené na poznání těla a pohybu

V zahradě hotelu budeme v ranních hodinách cvičit protahovací a posilovací cviky, techniky proti bolestem zad, kloubů a hlavy. Zacvičíme si jógu a budeme relaxovat pro harmonizaci těla i mysli.

Cvičení zakončíme prvky z různých druhů masáží (např. reflexní terapie, ajurvédské, olejové nebo thajské masáže). Naučíme se cviky z metody L. Mojžíšové, které napomáhají při odstraňování bolesti zad.

Cena programu 55,- EUR

Kontakt

Jana Soukupová

Sídliště 463, 382 32 Velešín

+420 605 339 338

soukupova.nesmenka@centrum.cz

www.nesmenka.mysteria.cz

O Ischii a okolí ...

Ischia, věčně kvetoucí ostrov v Neapolském zálivu, který díky svému sopečnému původu již ve starověku proslul léčivými termálními prameny s nimiž se tu lze setkat doslova na každém kroku.

Rozloha ostrova činí 47km² a nachází se na něm šest městeček. [Ischia](#), [Casamicciola Terme](#), [Lacco Ameno](#), [Forio](#), [Serrara Fontana](#) a [Barano d'Ischia](#).

Forio je největším z nich a je známé zejména krásnými plážemi a promenádami, křivolakými uličkami a pitoreskními náměstíčky se starobylými domy.



Termální lázně

Obvykle se jedná o kombinaci tzv. [římské sauny](#), nejrůznějších bazénů s termální i mořskou vodou, písčiny pláží, bohaté subtropické flóry a zajímavé architektury. Lázně se zaměřují na procedury a aplikaci takových produktů, které blahodárně a ozdravně působí v oblasti [revmatologie](#), [gynekologie](#), [traumatologie](#) a [dermatologie](#).

Minerální a termální koupele

Na ostrově vyvěrá více než 100 pramenů o různé teplotě. Je zde nespočetné množství míst (vany a bazény), které umožňují koupání v minerální a termální vodě o teplotě od 37 až do 39 °C.

Bahenní zábaly

Jako materiál pro různé bahenní zábaly se používá vulkanická hlína, která před použitím zraje 8 měsíců v nádržích s minerální vodou. V některých místech má bahno radioaktivní účinky. Je bohaté na minerální soli a aplikuje se horké.

Zajímavosti v okolí, aneb nenechte si ujít

Kdo bude chtít, může se nechat zlákat k návštěvě pouhých 33km vzdálené **Neapole** – ostatně ne nadarmo se říká: „Vidět Neapol a zemřít.“ Město patří k symbolům Itálie a jeho památkami doslova nabitě centrum s neobvyklým množstvím hradů je součástí [světového dědictví UNESCO](#).

Mezi další velká lákadla této lokality patří legendární **Pompeje**, které byly spolu s [Herculaneum](#) a [Stabií](#)



24. srpna roku 79 našeho letopočtu zničeny výbuchem sopky [Vesuv](#). Jejich znovuobjevení způsobilo Evropě kulturní šok. Zejména všudypřítomnost erotického umění doslova převrátila dosavadní pohled na antickou kulturu. Vulkanický popel, který města zasypal, dokonale zakonzervoval budovy a předměty a umožnil tak poznat vzhled starořímského města a život jeho obyvatel.

Samořejmě nelze opomenout samotný **Vesuv** - jedinou činnou sopku na evropské pevnině, která se tyčí do výšky 1281m. Hora se skládá ze dvou vrcholů: první je Monte Somma a druhý samotný Vesuv. Pod vrchol jezdí pravidelné autobusy z Pompejí, Herculanea nebo Neapole (cca 20km). Z Herculanea lze jít také pěšky 11km dlouhou trasu během, které si lze vychutnat krásné pohledy do okolí. Okolní krajina je nesmírně zajímavá, bohatá na vegetaci a vinice. Odtud pochází známé italské víno Lacryma Christi (Slzy Kristovy). Z vrcholku je čarokrásný pohled na Neapolský záliv.



CK Lostar na místě nabídne fakultativní výlety: Okruhy po ostrově, Vesuv a Pompeje, ostrov Capri, Amalfi a Positano, šnorchlování a jiné.