

NESMĚŇKA a CK Melissa pořádají zájezd s programem

LÉČIVÁ MOC MOŘE

Řecko – Parga – Ammoudia

16 - 26. září 2024 (11 dní, 10 nocí)

cena od 14 000 Kč

(výše ceny závisí na ceně letenky, která se může měnit)



AMMOUDIA je malé letovisko s dlouhou pláží, jež se táhne podél celého letoviska. Nachází se na pobřeží Jónského moře v blízkosti letoviska **Parga**, které je známé svou bohatou historií a antickými kořeny. Najdete zde bájnou řeku mrtvých Acheron, kterou Homér zmiňuje ve svém eposu Odyssea a která se právě v Ammoudii vlévá do Jónského moře. Acheron spolu s řekou Kokýtos přitéká ze severu a tvoří pravý úhel, o kterém se ve starověku věřilo, že je vchodem do podsvětí. Několik kilometrů od letoviska se nachází Nekromanteion - dosud jediná nalezená věštírna mrtvých. Pláž je písčiná s pozvolným vstupem do moře. V okolí najdete ale i menší pláže, které jsou ukryté mezi skalisky. V letovisku najdete vše, co potřebujete k pohodlnému prožití vaší dovolené - obchody, restaurace a bankomat.

Ubytování

ELENI je menší rodinný hotel, který leží pouze 200 m od pláže. Klienti naší cestovní kanceláře mohou využívat bazén v hotelu Paradise za menší konzumaci u baru. Hotel se nachází přes ulici (cca 100 m). Pokoje pro 2 až 3 osoby jsou vybaveny ledničkou, soc. zařízením, TV, wi-fi připojením zdarma, trezorem a klimatizací za poplatek a balkonem.



Stravování

V ceně zájezdu je zahrnuta snídaně, která obsahuje nápoje: čaj, kávu, mléko, džus, dva druhy marmelády, med, nutella, jogurt, cornflakes, salám/šunka 2x plátek, sýr 2x plátek, vejce natvrdo nebo omeleta. Rajče, okurka, jablko/meloun a porce řecké „buchtý“ sladké, nebo slané (pita, koláček). Pokud chce zákazník větší množství, je za příplatek.

Letecká doprava

Zajišťujeme u letecké společnosti Smartwings.

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

Vzdálenost z letiště Preveza do letoviska Ammoudia je 45 km.

Cena zahrnuje

Leteckou dopravu, transfery, ubytování v hotelu na 10 nocí se snídaní, letištní taxy a služby delegáta.

Cena nezahrnuje

Příplatek za jednolůžkový pokoj (na vyžádání) za 450 Kč/noc.

Večeře za 400Kč/noc/osoba. Pobytovou taxu, pojištění klienta.

Doporučujeme Vám pojištění storna zájezdu!

Přihlášení a platba

Máte o pobyt zájem? Přihlaste se nám na e-mailu:

soukupova.nesmenka@centrum.cz a nezapomeňte uvést osobní údaje nezbytné pro zajištění Vaší dovolené: CELÉ JMÉNO, DATUM NAROZENÍ, ADRESU, TELEFON, E-MAIL* u každé přihlašované osoby.

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

Záloha **7 000 Kč** je splatná, jakmile Vám potvrdíme Vaše přihlášení.

Doplatek je nutné uhradit nejpozději do 12. srpna.

Bližší informace k platbě Vám zašleme do Vašeho emailu.

Příslušnou částku můžete uhradit:

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

Program

Jóga a Bachovy essence

Ranní cvičení bude zaměřené na protažení těla. Naučíme se jednoduché jógové ásány, které příznivě ovlivní celý hormonální systém. Pranajámou (dechovou praxí) zklidníme mysl a uvolníme svalové napětí.

Bachovy esence představují velice jednoduchý a přitom zcela účinný systém, který navrácí

harmonii emocím a tím také celému našemu bytí. Zjistíme, které esence by prospěly právě vám, případně vašim blízkým.

Provedu vás uvědoměním, jak lépe zvládat stres. Nakreslíte si vlastní mandalu. Současně se zaměříme na emoce, které vám ubírají energii a jak s takovými pocity pracovat.

Kateřina Sklenářová je certifikovaná terapeutka, cvičitelka jógy a absolventka řady rozvojových programů. Již přes dvacet let pracuje s klienty ve své soukromé praxi a pomáhá jim nalézt vnitřní stabilitu, klid a vyrovnanost na jejich cestě životem. Více info najdete na dula-chuva.cz.



Masáže a 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, relaxace a meditace se šamanským bubnem. Vyzkoušíte si prvky různých druhů masáží (thajská, lymfodrenáž, shiatsu, reflexní masáž chodidel). Věnovat se budeme aromaterapii. Určeno pro začátečníky i pokročilé.

Jana Soukupová je masérka, cvičitelka, absolventka seminářů zdravotní tělovýchovy a cvičení podle L. Mojžíšové. Zakladatelka a organizátorka Nesměňky. Různými druhy masáží se zabývá 28 let. Jejími učiteli byli např. J. Janča, J. Pataky, prof. Bechyně. 21 let pořádá kurzy jógy, taichi, masáží, Feldenkraisovy metody, sebepoznávání aj.



Cena programu je 1 700 Kč.

Další důležité informace

Oficiálním jazykem je řečtina. Je zde velmi rozšířená angličtina a němčina, někdy se domluvíte i italsky. Kromě řecké abecety jsou nápisy, značky, jídelní lístky a vše ostatní nabízené i v latině. Řecko používá evropskou měnu, tj. 1 euro (EUR) = 100 centů. Platební kartu akceptuje většina hotelů, obchodů, půjčoven aut i restaurací. Bankomaty jsou snadno dostupné. Přesto doporučujeme, zejména u cest do menších středisek, mít s sebou hotovost v EUR. České koruny v Řecku vyměnit nelze. Časový rozdíl je +1 hodina. Elektrické napětí je 220 V.

Cestovní doklady

Občan České republiky může cestovat do zemí Evropské unie na základě platného cestovního pasu nebo občanského průkazu. Doklady musí platit minimálně po dobu plánovaného pobytu. Je nutné, aby dítě mělo vlastní cestovní doklad. Pro klienty jenž nemají české občanství, doporučujeme informovat se na Velvyslanectví Řecka v Praze.

Kontakt

Jana Soukupová

telefon: +420 605 339 338, Sídliště 463, 382 32 Velešín

e-mail: soukupova.nesmenka@centrum.cz

www.nesmenka.mysteria.cz
