

Thajsko opět s Nesměňkou

KOH LANTA & BANGKOK

/AYUTHAYA/

1.- 17. duben 2022



Plánovaný termín: 1. – 17. duben 2022 (termín odletu a návratu se může lišit plus mínus 1 až 2 dny, dle zajištění letenek). Předpokládaná délka pobytu v **Bangkoku** 3-4 dny.

Cena:

Cca 32.600,- Kč za osobu

Cena zahrnuje letenky, transfer autem na ostrov a zpět, ubytování na Koh Lantě, a v Bangkoku.

Nezahrnuje cestovní pojištění, covid pojištění a dopravu po Bangkoku /bude určena na místě dle rozsahu a požadavků na výlety – Ayuthaya, kanály, vodní trhy.../

COVIDOVÁ OPATŘENÍ:

V současné době platí 7 denní karanténa, která se musí nastoupit ihned po přiletu ve vybraných karanténních hotelech, nebo v karanténním městě (Phuket, Krabi..). V thajských novinách BANGKOKPOST v posledním lednovém týdnu psali, že je snaha thajského ministerstva zdravotnictví otevřít co nejdříve Thajsko bez karanténních 7 denních opatření a zavést systém „TEST AND GO“. Bude-li dále počet covidových hospitalizovaných pacientů klesat jako doposud, uvažují o zavedení TEST AND GO od února 2022. Tento systém fungoval do 22.12.2021 a v praxi znamenal, že po přiletu si turisté nasedli do připravených karanténních autobusů a byli odvezeni do karanténního hotelu, kde byli otestováni. Přespali jednu noc a po obdržení negativního testu byli vpuštěni do Thajska.

Dle posledního vývoje by opatření v našem termínu měla být opět volnějši. I z toho důvodu jsme posunuli naše thajské soustředění na co nejzazší dobu a věříme, že v dubnu 2022 už bude covid na ústupu.

Kontakt

Jana Soukupová, +420 605 339 338, soukupova.nesmenka@centrum.cz

www.nesmenka.mysteria.cz

O ostrově Koh Lanta

„Jeden z posledních nedotčených přírodních rájů v Andamanském moři.“

Koh Lanta byl dlouho zapomenutý ostrov, i dnes se zde můžete procházet po pláži a při troše štěstí nepotkáte člověka. Centrální částí ostrova se táhne krásný národní park. Koh Lanta je rájem pro potápěče, patří mezi Top 10 lokalit k potápění. Přežívají zde stromy, jež můžete vidět už jen v deštných brazilských pralesech. Obyvatelé ostrova jsou mírumilovní a srdeční. Ostrov nabízí i mnoho sportovních aktivit jako horolezectví, pěší turistiku, bivakování v džungli, jízdu na slonech a ve zdejším chrámu můžete meditovat s místními budhistickými mnichy. Na Koh Lantě je téměř každý den vidět nádherný západ slunce.

Ubytování na Koh Lantě

V luxusních vilách. Každá disponuje dvěma ložnicemi s vlastním WC, koupelnou a klimatizací. Ve vile je k dispozici prostorná a vybavená kuchyně, terasa a možnost využití bazénu.





Doprava

Letecky z Prahy a zpět, Praha - Bangkok s přestupem (místo přestupu dle letenky) a zpět, Bangkok - Krabi – s vnitrostátní leteckou společností a zpět, transfer autem Krabi - Koh Lanta a zpět.

Stravování

Každý si zajišťuje individuálně. Případně se mohou domluvit skupinky ubytované společně v jedné vile na společném stravování. Trhy a nákupní zóna je nedaleko od vily a nabízí pestrou nabídku za velmi přijatelné ceny, naleznete zde i typické thajské restaurace.

Doprava po ostrově

Typickým thajským tuk-tukem za nízké ceny, popř. taxi či pronajatým vozem.

Tipy na výlety a aktivity

- Návštěva sloní či hadí farmy.
- Prohlídka budhistického chrámu na severu ostrova – zde bychom se pokusili domluvit např. společnou meditaci s mnichy a jejich požehnání.
- Projížďka na slonu a pěší turistika džunglí.
- Potápění a šnorchlování - v blízkosti ostrova je jedna z nejatraktivnějších lokalit světa. Korálový útes Hin Daeng, Hin Muang, kde můžete spatřit manty, žraloky, barakudy, želvy a spoustu tropických ryb.
- Adrenalinový průlez místními jeskyněmi, které jsou ukryty hluboko v džungli.
- Kayaking – proplouvání na kajaku mezi mangrovníky.



Thajské masáže

Určitě také nezapomeňte využít možnosti pravých thajských masáží, které Vám poskytnou masérky na většině pláží za velmi příznivé ceny.

Pláže

Pláž Klong Khong je vzdálená cca 350m a využívá se při přílivu, z dalších pláží doporučujeme např. Long Beach, Ba Ka Tiang Beach. Na ostatní menší pláže je možné dojet tuk-tukem.

Bangkok

Město andělů, město tisíce kanálů neřesti nebo také město plné luxusu, nádherných památek, město co nikdy nespí. Prostě absolutně úchvatná metropole!

Ubytování v hotelu střední kategorie přímo v centru Bangkoku.



Tipy na nejzajímavější pamětihodnosti:

- **Wat Suthat** - chrám původně postaven pro mohutného 8 metrového Budhu Phra To. Zde najdete neobvyklé sochy a výjevy z Buddhových posledních životů včetně nádherných fresek.
- **Mramorový chrám** (Wat Benchamabophit) - jeden z nejmodernějších chrámů Bangkoku postavený z bílého italského kararského mramoru s třívrstvou střechou. Jedná se o opravdový unikát moderní thajské architektury. Nechybí zde ani sochy Buddha, celkem je zde 33 originálů a 20 kopií.
- **Královský palác (Grand Palace)** - komplex Velkého paláce byl založen v roce 1782 po nástupu krále Ramy I. V tomto areálu najdeme nejen královskou rezidenci a trůnní sály, ale také slavný chrám smaragdového Buddha.
- **Chrást ležícího Buddha** (Wat Pho) - obrovská 46 metrů dlouhá a 15 m vysoká socha ležícího Buddha znázorňuje umírajícího Buddha v pozici, kdy dosáhl nirvány. Chodidla jsou ozdobena

perleťovými intarziemi se 108 znameními Buddy. Návštěvníci, kteří vhodí do každé ze 108 bronzových misek minci, získají zvláštní buddhistické zásluhy.

- **Výlet po kanálech řeky Chao Prhaya** - uvidíte Bangkok z jiného úhlu. Dozvíte se jak je důležitá řeka v Bangkoku, která funguje jako dopravní tepna, zásobárna vody a prohlédnete si typické domky na kůlech.



Program

Jana Soukupová

V ranních hodinách budeme protahovat a posilovat naše svaly a klouby. Budeme cvičit jógové ásany, pracovat s pánevním dnem, cvičit cviky L. Mojžíšové a naučíme se prvkům z různých druhů masáží. Povíme si něco o aromaterapii. J.S. je cvičitelka, absolventka semináře zdravotní tělovýchovy, školení cvičení podle L. Mojžíšové, absolvovala kurzy cvičení s pánevním dnem a kurzy jógy. Je masérka a organizátorka Nesměňky.

Jára Vaculík

Hudební skladatel muzikant z divadla Sklep. Hra na klávesy, djembe a strunné nástroje, znalec Koh Lanty, Bangkoku a Ayuthaji. Zabývá se studiem vlivu vlnění a zvuků na organismus a muzikoterapií, organizuje dílny hry na djembe a percusní nástroje pro děti, dospělé i seniory včetně léčebných seminářů pro nevidomé.

Cena programu na celou dobu pobytu: 2 400,- Kč za osobu