

NESMĚŇKA ve spolupráci s CK Kellner pořádá:

# TÝDEN PRO TĚLO I DUŠI



**Chorvatsko, Poreč**  
**25. 8 – 3. 9 2023**

## **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 800,- 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 7 500 Kč**

V ceně je zahrnuta doprava klimatizovaným autobusem, ubytování v apartmánech pro 4 osoby, pobytová taxa, 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 5 000 Kč uhradte 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: **25. srpna ve večerních hodinách**

Návrat: **3. 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*

## *Jóga a rodinné konstelace*

Budeme praktikovat harmonizační sestavu pro celkovou regeneraci a dechové techniky na hluboké uvolnění.

Provedu vás Konstelacemi na očistění rodinných vazeb, podíváme se pod povrch věcí a vyladíme emoce s nimi spojené. Práce je velice jemná a vede k větší rovnováze a spokojenosti v životě.

### **Kateřina**

terapeutka s dvacetiletou praxí, dvouletý výcvik ve vedení rodinných konstelací absolvovala před čtrnácti lety u Bhagata Zeilhofera, od té doby vede skupinová setkání pravidelně každý měsíc, více info na [www.konstelace-katerina.cz](http://www.konstelace-katerina.cz)



# Cvičení pro zdraví a masáže

Budeme se učit různé masáže, (Thajské, lymfodrenáže, shiatsu aj.)  
Řekneme si něco aromaterapii a o reflexologii, kterou si ukážeme  
v praxi. Také si zacvičíme cviky z metody Ludmily Mojžíšové a na  
pánevní dno aj.



## Jana

Masérka, cvičitelka, absolventka seminářů zdravotní tělovýchovy,  
cvičení podle L. Mojžíšové. Je organizátorka Nesměňky. Různými  
druhy masáží se zabývá 27 let. Jejimi učiteli byli např. J. Janča, J.  
Pataky, profesor Bechyně. 20 let pořádá kurzy jógy, taichi, masáží, sebezpoznávání aj.

**Cena programu 1 600 Kč**

---

## Kontakt

Jana Soukupová  
Sídliště 463, 382 32 Velešín  
+420 605 339 338  
[soukupova.nesmenka@centrum.cz](mailto:soukupova.nesmenka@centrum.cz)

[www.nesmenka.mysteria.cz](http://www.nesmenka.mysteria.cz)



---