

**NESMĚŇKA** ve spolupráci s Hatrie Travel Agency pořádá pobyt s programem:

# Zdraví ve svých rukou

Chorvatsko, Savudrija

9. až 18. červen 2023



## Ubytování a lokalita

Letovisko Savudrija leží přímo u otevřeného moře v borovicovém háji v severozápadní části Istriie, 6 km od města Umag. Vzdálenost od moře je cca 3 minuty chůze. Pláž je oblázková a kamenitá, vhodná pro děti i neplavce. Navštívit zde můžete i neoficiální nudistickou pláž zdarma. V místě najdete otevřený bazén, volejbalové hřiště, tenisové kurty, obchody, restaurace a bary, bankomat a směnárnu. Možnost přikoupení výletů na místě (Umag, Grožňan, Benátky atd.). Ubytování je zajištěno v apartmánech pro 4 osoby (1 dvoulůžková ložnice, 2 lůžka v obývacím pokoji) a 6 osob (2 dvoulůžkové ložnice, 2 lůžka v obývacím pokoji) s vybavenou kuchyňkou, jedním sociálním zařízením, patrové s příplatkem 10 % se dvěma sociálními zařízeními, telefonem a satelitní TV.

## Ceny do 30.3. po tomto termínu se cena navyšuje

Osoba ve 4lůžkovém app. **6 600 Kč**

Osoba v 6lůžkovém app. **6 100 Kč**

Ceny jsou uvedeny při obsazení celého apartmánu, neobsazené lůžko se hradí v plné výši. Zahrnuje ubytování, dopravu klimatizovaným autobusem, služby delegáta a pobytovou taxu.

## Stravování

Individuální, možnost společných vegetariánských obědů za poplatek 800 Kč/osoba, nebo zajištění polopenze v místní restauraci podávaná formou švédských stolů včetně nápojů v ceně

## Cesta a nástupní místa

**Praha, Příbram, Písek, České Budějovice, Velešín, Brno** a případně další dle objednávky za příplatek.

**Odjezd:** v pátek 9. června v odpoledních až večerních hodinách dle místa nástupu

**Návrat:** v neděli 18. června v časných ranních hodinách

Pokyny k cestě od nás dostanete do Vaší emailové schránky cca 7 dní před odjezdem.

## Platební podmínky a přihlášení

Vaše přihlášení potvrďte na níže uvedeném emailu, nebo korespondenční adrese.

Uvádějte **jméno, příjmení, datum narození, adresu, telefon a email u každé přihlašované osoby. Údaje jsou nezbytné pro zajištění vaší cesty a neposkytneme je třetím osobám.**

**Zálohu ve výši 4 000 Kč, nebo celou částku** zasílejte po potvrzení vašeho přihlášení poštovní poukázkou na korespondenční adresu uvedenou na konci dokumentu.

**Doplatek je splatný nejpozději do 9. května.** Po domluvě je možné platbu provést též na účet CK. Storno poplatky podléhají všeobecným podmínkám. Letos je storno ubytování vzhledem k situaci bez poplatku 30 dnů před odjezdem.

**POZOR!** Každý klient je povinen zajistit si cestovní pojištění. Nabízíme vám zprostředkování pojištění ČPP 400 Kč/pobyt/osoba. Toto cestovní pojištění kryje léčebné výlohy, úrazy, způsobenou škodu, zavazadla a storno zájezdu. Je možné k tomu připojištění "na covid" 390 Kč/pobyt/osoba. Pojištění je splatné při úhradě zálohy.

---

## Program

### **Cvičení pro zdraví**

Budeme věnovat protahovacím technikám a posilujícím cvičením. Praktikovat budeme metodu Ludmily Mojžíšové, uznávané a účinné metodě pro uvolnění beder a křížové oblasti, která napomáhá ulevit od bolesti. Posilovat a uvolňovat budeme pánevní dno, praktikovat zdravotní tělocvik, jógu a meditaci. Věnovat se budeme základům různých masážních technik – relaxační, thajské, tibetské, reflexologie, baňkování a aromaterapii.



**Jmenuji se Jana Soukupová** a jsem masérkou s pětadvacetiletou praxí.

Absolvovala jsem školení zdravotní tělovýchovy, semináře metody L. Mojžíšové, kurzů Tajemství pánevního dna a věnuji se též józe.

Pořádám zájmové kurzy jógy, taichi, masáží, sebepoznávání a rozvoje.

### **Jak být krásní v každém věku**

Budeme se učit správnému líčení, řekneme si něco o vizážistice a diagnostice podle čínské medicíny. Sejdeme se třikrát za pobyt .

**Jmenuji se Věra Svobodová** a jsem zpěvačkou a kosmetičkou. Věnuji se též vizážistice a aromaterapii.

Cena programu 1 100,- 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)

