

N E S M Ě Ň K A ve spolupráci s Hatrie Travel Agency pořádá pobyt s programem:

Zdraví ve svých rukou

Chorvatsko, Savudrija

7. až 16. červen 2024



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. **7 100 Kč**

Osoba v 6lůžkovém app. **6 200 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 7. června v odpoledních až večerních hodinách dle místa nástupu

Návrat: v neděli 16. 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 6. května. Po domluvě je možné platbu provést též na účet CK. Storno poplatky podléhají všeobecným podmínkám.

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. Pojištění je splatné při úhradě zálohy.

Program

Cvičení pro zdraví

Každé ráno se 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. Třikrát se v odpoledních hodinách budeme věnovat základům různých masážních technik – reflexní terapii, relaxační, thajské a aromaterapii aj. Spontánně si zatančíme při zvuku šamanského bubnu.

Jmenuji se Jana Soukupová, jsem masérkou s dvacetiosmiletou praxí.

Absolvovala jsem školení zdravotní tělovýchovy, semináře metody L. Mojžíšové,

kurzů Tajemství pánevního dna a kurzů reflexní terapie, věnuji se též józe.

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

Cena programu 1 100,- Kč

Kontakt

Jana Soukupová, Sídliště 463, 382 32 Velešín, +420 605 339 338

soukupova.nesmenka@centrum.cz, www.nesmenka.mysteria.cz

