

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

Zdraví ve svých rukou

Chorvatsko, Savudrija

11. až 20. červen 2021



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 ad.). 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.

Cena

Osoba ve 4lůžkovém app. **6 000 Kč**

Osoba v 6lůžkovém app. **5 400 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 700 Kč/osoba, nebo zajištění stravování v místním hotelu Mojmir.

Cesta a nástupní místa

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

Odjezd: 11. června v odpoledních až večerních hodinách dle místa nástupu

Návrat: 20. 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 3 000 Kč, nebo celou částku zasílejte po potvrzení vašeho přihlášení poštovní poukázkou na korespondenční adresu uvedenou na konci dokumentu.

Doplatek je splatný nejpozději do 12. 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 15 dnů před odjezdem.**

POZOR! Každý klient je povinen zajistit si cestovní pojištění. Nabízíme vám zprostředkování pojištění ČPP (300 Kč/pobyt/osoba). Toto cestovní pojištění kryje léčebné výlohy, úrazy, způsobenou škodu, zavazadla a storno zájezdu. Pojištění je splatné při úhradě zálohy.

Program

Vědomý pohyb s Čchi-kungem a s prvky Tai-chi

Vědomý pohyb není nic nového pod sluncem. Je to něco, s čím se všichni narodíme, ale co v mnohých z nás bývá tak trochu schováno. Je to přirozené pro každého živého tvora co svět světem existuje a proto je vhodný pro všechny, koho osloví. Déletrvající věk v žádném případě není překážkou a slovo začátečník zde neexistuje. Očekávat můžete RADOSTNÉ objevování dokonalosti pohybu a dechu, UVOLNĚNÍ těla a mysli, ZLEPŠENÍ PROPOJENÍ se svým tělem, NALEZENÍ vlastního vnímání toho CO dělám, ale hlavně JAK to dělám, PŘENESENÍ kvality, nejenom do pohybu, ale do všech životních situací a PROMĚNU pohybových zvyklostí směrem ku zdraví. Těším se na vás a věřte, že vás opravdu ráda provedu něčím, co i mně změnilo život směrem k radosti a ke zdraví.

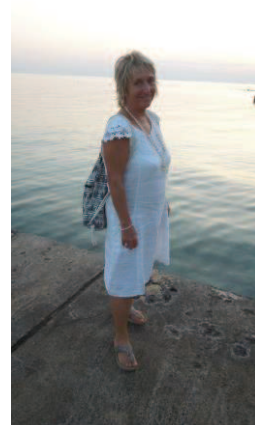


Jmenuji se **Jana Skalová** a dětskou fyzioterapeutkou jsem už téměř 40 let. Celý ten čas jsem pracovala ve Fakultní nemocnici v Plzni. Svoji profesi jsem vykonávala na všech dětských odděleních, která se v nemocnici nacházejí a také na ambulanci dětské fyzioterapie. Na každém z těch oddělení mě malí pacienti a jejich rodiče naučili něco jiného. Zkušenosti mě dovedly k otevření vlastní ordinace i psaní článků. V roce 2012 mi v nakladatelství Krigl vyšla malá, ale věřím, že užitečná knížka S láskou ke zdravému pohybu našich dětí a v roce 2019 pak ještě jedna, která nabízí návod k pochopení a respektování objevných cest dětí ke zdravému a originálnímu pohybu Jak teď... Tak potom. Více najdete na www.fyzio-vltavinek.cz.

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 rozvoji.



Cena programu 1 300 Kč

Kontakt

Jana Soukupová, Sídliště 463, 382 32 Velešín, +420 605 339 338
soukupova.nesmenka@centrum.cz, www.nesmenka.mysteria.cz