

NESMĚŇKA ve spolupráci s Hatrie Travel Agency pořádá

Chorvatsko, Lanterna

12. – 21. června 2026

BÝT V TĚLE DOMA



Letovisko Lanterna se nachází na Istrii, přímo na zalesněném výběžku do moře u ústí řeky Mirny, mezi Novi Gradem a Porečí. Nabízí rozmanité pláže s písčitým přístupem do moře vhodné i pro malé děti. V okolí jsou restaurace, kavárny, obchody, hřiště, sportoviště a bary, v blízkosti je nudistický areál. V případě nepřízně počasí budeme mít k dispozici sál pro skupinový program. Svým klientům nabízí Lanterna „klubový program“ gratis: organizované turnaje v míčových hrách, stolní tenis, aerobik včetně vodního, večerní zábavné programy nebo „školičku“ pro nejmenší.

Ubytování

Cena za osobu 7 200,-Kč Apartmány pro 6 osob se nacházejí v patrových domcích skryty ve smíšeném lesoparku, v čistém prostředí, do 250 metrů od moře. Apartmán pro 6 osob je patrový, má 3 oddělené dvoulůžkové ložnice, každá s vlastní terasou, 2 koupelnami s WC, vybavenou kuchyňskou linkou (lednička, vařič, nádobí) a jídelním stolem.

Cena za osobu 9 600 Kč Apartmány pro 2 osoby: v patře nad „šestkami“, mají terasu s venkovním posezením, kuchyňku (lednička, vařič, nádobí), sprchu a WC.

Ceny zahrnují ubytování ve zvoleném apartmánu, dopravu, služby delegáta a pobytovou taxu.

Uvedené ceny jsou akční do 30. března. Po tomto datu se cena navyšuje.

Nabízíme možnost společných vegetariánských obědů za poplatek **850 Kč/osoba**.

V místě pobytu můžete využít nabídky fakultativních výletů.

Přihlášení a platba

Emailem nám prosíme, zašlete Vaše **jméno a příjmení, datum narození, adresu, telefon, kontaktní email a místo nástupu u každé přihlašované osoby**. *Vaše osobní údaje neposkytneme třetím osobám, jsou nutné pro zajištění Vašeho pobytu v zahraničí.*

Zálohu ve výši 4 500 Kč zasílejte poštovní poukázkou na korespondenční adresu, nebo v hotovosti u Jany Soukupové. Veškeré kontaktní údaje naleznete na konci dokumentu.

Doplatek je splatný do 11. května.

Po domluvě je možné platbu provést na účet CK (číslo účtu na vyžádání).

Info k odjezdu

Odjezd je v pátek 12. června v odpoledních až večerních hodinách (dle místa nástupu).

Návrat ze zahraničí v neděli 21. června v časných ranních hodinách.

Nástupní místa jsou Praha, Příbram, Písek, České Budějovice a Brno (event. další dle objednávky a za příplatek). Informace s přesným časem a místem odjezdu od nás dostanete do Vaší emailové schránky zároveň s pokyny na cestu cca 7 dní před odjezdem.

Storno poplatky podléhají všeobecným podmínkám CK (viz příloha).

Pro více informací nás neváhejte kontaktovat.

POZOR! Každý klient je povinen zajistit si cestovní pojištění. Nabízíme Vám zprostředkování pojištění ČPP (400 Kč/10 dnů/ osoba). Toto cestovní pojištění kryje léčebné výlohy, úrazy, způsobenou škodu, zavazadla a storno zájezdu. Pojištění je splatné při úhradě zálohy.

Program

Být v těle doma



S krze jemné, pomalé pohyby nabízejí lekce Feldenkraisovy metody možnost učit se lépe vnímat vlastní tělo. Pochopit své pohybové návyky a získat dovednost hýbat se přirozeněji, bez zbytečné námahy a bolesti. Díky většímu sebeuvědomění se stáváme svobodnějšími v každé situaci, umíme reagovat a vyhnout se tak úrazům, strachu či nečekanému napětí v těle. Obrazně řečeno je to návrat domů, který přináší radost, lehkost a dostatek energie pro

všechny naše plány a přání. Lekce jsou vhodné pro každého bez ohledu na věk a fyzickou kondici.

Lekcemi Vás provede **Markéta Čechová**, mezinárodně akreditovaná lektorka Feldenkraisovy® metody pro dospělé a děti, čtyřleté studium prošla ve Vídni (Feldenkrais Institut). Je také absolventkou filmové školy v Praze (FAMU) a ve své praxi se zabývá především dokumentárními filmy. V současné době se zcela věnuje metodě. Pořádá online kurzy, individuální lekce, workshopy a mezioborová setkání.

Více na www.telopatie.cz

Cvičení pro zdraví



V ranních hodinách budeme cvičit zdravotní a protahovací techniky a jógu. Prostřednictvím dýchacích cvičení harmonizovat tělo a mysl. Naučíme se cviky na posílení pánevního dna a základní cviky metody L. Mojžíšové. Ukážeme a vyzkoušíme si základy různých druhů masáží.

Provede Vás **Jana Soukupová**, absolventka školení zdravotní tělovýchovy a semináře metody L. Mojžíšové. Zabývá se jógou. 30 let se věnuje masáží. Pořádá kurzy jógy, taichi, masáží, tarotu, sebepoznávání aj.

Cena programu 1 800 Kč Zahrnuje 1až 1,5h ranního a 1-1,5h odpoledního programu od neděle do pátku.

KONTAKT

Jana Soukupová

Sídliště 463, Velešín 382 32

telefon: +420 605 339 338

email: soukupova.nesmenka@centrum.cz

www.nesmenka.mysteria.cz

