

CK Afrodita a NESMĚŇKA pořádají zájezd s programem

## Poklady Arménie a cesta k vitalitě

16. 5. - 24. 5. 2026 (7 nocí sobota - neděle )

Cena: od 31 690 Kč za osobu



### Letecká doprava z Prahy

Zajišťujeme u letecké společnosti LOT. V ceně letecké dopravy jsou zahrnuty letištní, bezpečnostní taxy a palivový příplatek.

**Cesta tam:** 16. 5. odlet z Prahy v 18:05, letiště Varšava v 19:20, odlet z Varšavy ve 21:40, přilet do Jerevanu ve 3:15. Přejezd do hotelu, ubytování a po snídani vyrazíme na program.

**Cesta zpět:** odlet z Jerevanu 24. 5. ve 4:20, přilet do Varšavy v 6:15, v 8:00 odlet z Varšavy, přilet do Prahy v 9:15.

### Stravování

V ceně zájezdu jsou zahrnuty snídane.

### Ubytování

Hotel

## Cena zahrnuje

- leteckou dopravu, letištní a bezpečnostní taxy, palivový příplatek, zavazadla do výše 20 kg, transfery a dopravu dle programu, služby česky hovořícího průvodce, místní průvodci, vstupenky, ochutnávky vína, lanovka Tatev, jedna láhev vody na osobu a den, ubytování a stravu dle programu, pojištění CK proti úpadku, snídaně.

## Cena nezahrnuje

- komplexní pojištění na cesty do zahraničí, spropitné pro místní průvodce a řidiče autobusu, zdravotní cvičení 1x denně.

## Důležitá poznámka

Pro vstup na území Arménie je nutné mít platný pas alespoň 180 dní po návratu z destinace.

## Program zájezdu

**Vydejte se do země, kde se dějiny píšou v kláštrech vytesaných do skal, na horských hřebenech i u břehů jezer. Objevte Arménii – kolébku křesťanství s tisíciletou kulturou, skvělou kuchyní a pohostinnými lidmi. Čeká vás mozaika přírody, památek i autentických zážitků. Země, která se vám tiše zapíše do srdce.**

**1. den  
sobota 16. 5. 2026**

### Odlet z Prahy

Setkání na letišti v Praze s naším **česky hovořícím průvodcem**, společné odbavení a odlet do Jerevanu.



**2. den**  
**neděle 17. 5. 2026**

## **Prohlídka města Jerevan – Erebuni – Červený kopec – Ovocný trh nebo Vernisáž**

### **Přilet do Jerevanu v brzkých ranních hodinách.**

Po přiletu následuje transfer do hotelu v Jerevanu, ubytování a odpočinek po cestě. Po snídani v hotelu se setkáte s vaším průvodcem a zahájíme prohlídku města Jerevan. Během prohlídky uvidíme nejkrásnější památky Jerevanu, jako je Náměstí Republiky, kde můžeme vidět kamenný koberec uprostřed náměstí, pod kterým se skrývá historie stará 3000 let, a také budovu Opery a baletu, navrženou architektem Jerevanu – Alexandrem Tamanyanem. Poté se pokocháme nádherným panoramatem Jerevanu a biblické hory Ararat z vrcholu památníku Kaskáda. Zde také navštívíme Muzeum moderního umění Cafesjian a pomník Matky Arménie. Následuje přejezd k pevnosti Erebuni, známé také jako Arin Berd, která byla založena v roce 782 př. n. l. králem Urartské Arménie – Argišti I. Dnes komplex pevnosti Erebuni představuje to, co se archeologům podařilo obnovit z ruin starověkého města Erebuni. V roce 1950 zjistili historici a archeologové, že Arin Berd ukrýval 100 hektarů starověkých městských staveb. Navštívíme také muzeum Erebuni, které zahrnuje 11 295 archeologických objektů vztahujících se k předurartskému, urartskému, achaemenovskému, helénistickému a raně arménskému období. Později navštívíme další archeologickou lokalitu zvanou Červený kopec (Karmir Blur), kde byla v první čtvrtině 7. století př. n. l. založena pevnost Teishebaini za vlády urartského krále Rusa II (685–645 př. n. l.).

Na závěr prohlídky si projdeme buď Ovocný trh, nebo Vernisáž, kde nahlédneme do každodenního života místních obyvatel a prohlédneme si pestré stánky s čerstvými produkty, řemeslnými výrobky a jedinečnými ručně vyráběnými předměty.

### **Nocleh v hotelu Olympia Garden v Jerevanu.**



### **3. den**

**pondělí 18. 5. 2026**

#### **Jerevan – Cicernakaberd – Historické muzeum - Karashamb – Sevanavank – jezero Sevan - Dilijan**

Po snídani v hotelu se vydáme k památníku genocidy Cicernakaberd, kde se přiblížíme k jedné z nejsmutnějších kapitol arménské historie. Navštívíme Historické muzeum Arménie, které se nachází na Náměstí Republiky v Jerevanu a nabízí fascinující cestu bohatou minulostí této země – od prehistorických artefaktů a pokladů z doby bronzové až po středověké křesťanské umění a královské relikvie. Mezi hlavní exponáty patří předměty ze starověkého království Urartu a nejstarší kožená bota na světě, objevená v jeskyni Areni. Budeme pokračovat k archeologickému nalezišti Karashamb, které se rozkládá na ploše asi 3,5 hektaru. První vykopávky zde proběhly v roce 1966 a byly objeveny četné hrobky z různých fází doby bronzové. V oblasti bylo nalezeno mnoho cenných a významných předmětů. Jedním z nejcennějších nálezů je stříbrná mísa s bohatou výzdobou z 22. – 21. století př. n. l., která byla nalezena v pohřební mohyle a je dnes vystavena v Historickém muzeu Arménie. Podle výzkumů bylo toto místo využíváno k pohřbívání po více než tisíc let – od 20. do 7. století př. n. l. Během návštěvy nás místní odborník provede oblastí a seznámí s její historií a různými příběhy spojenými s Karashambem.

Poté se přesuneme k jezeru Sevan, které je druhým nejvýše položeným sladkovodním jezerem na světě. Po příjezdu na poloostrov Sevan vystoupáme po schodech ke klášteru Sevanavank (4. – 9. století) a vychutnáme si nádherný výhled na modrooké jezero z vrcholu kopce. Den zakončíme v Dilijanu, půvabném městečku známém jako „Malé Švýcarsko Arménie“, proslulém svou bujnou krajinou a poklidnou atmosférou.

#### **Nocleh v hotelu Verin Tun v Dilijanu.**



**4. den**  
**úterý 19. 5. 2026**

### **Sevan – Noratus – průsmyk Selim – Zorats Karer – Goris**

Po snídani v hotelu se vydáme na cestu podél krásného jezera Sevan, jehož stříbřité vody nás budou doprovázet až ke středověkému hřbitovu v Noratusu. Zde se nachází největší koncentrace chačkarů (křížových kamenů) v celé Arménii. Budete překvapeni a ohromeni rozmanitými příběhy, které jsou s jednotlivými chačkary spojeny. Další zastávkou bude průsmyk Selim – úchvatná horská cesta, která byla součástí historické Hedvábné stezky. Nabízí dech beroucí výhledy a ukrývá zachovalý karavanseráj ze 14. století, který sloužil jako místo odpočinku pro obchodníky a cestovatele putující přes tato horská území. Poté se vydáme k dávné observatoři – arménskému Stonehenge, známému jako Zorats Karer (nebo Karahunj). Toto místo je o 3500 let starší než slavný Stonehenge v Anglii a o 3000 let starší než egyptské pyramidy. Artefakty nalezené v oblasti Zorats Karer jsou dnes uloženy v malém místním muzeu – mezi nimi kameny s petroglyfy a pohřební předměty z doby bronzové.

### **Nocleh v hotelu v Gorisu.**



**5. den**  
**středa 20. 5. 2026**

### **Goris – Chndzoresk – klášter Tatev – Jermuk**

Po snídani v hotelu podnikneme krátkou prohlídku města Goris a poté se vydáme do Chndzoresku – jeskynní vesnice tvořené jak přírodními, tak lidskou rukou vytvořenými jeskyněmi. Tato vesnice vás přenesení do zcela jiného světa. Následně se vydáme ke slavné perle jižní Arménie – dech beroucímu klášteru Tatev. Do tohoto úžasného komplexu z 9. století vás dopraví nejdelší lanovka na světě, zapsaná v Guinnessově knize rekordů. Uvidíte zde i tzv. „varovný kámen“, který se začal pohybovat, když se k oblasti blížil nepřítel. Klášter Tatev je milovaným místem všech

Arménů i každého, kdo jej kdy navštívil. Pokračujeme do jednoho z nejznámějších arménských lázeňských středisek – Jermuku, proslulého svými přírodními prameny minerálních vod. Navštívíme také vodopád v Jermuku.

**Nocleh v hotelu Jermuk Nairi v Jermuku.**

**6. den  
čtvrtek 21. 5. 2026**

**Jermuk – jeskyně a vinařství Areni – Noravank – Khor Virap – Jerevan**



Po snídani v hotelu se vydáme do vesnice Areni, kde navštívíme starou jeskyni a vinařství, známé jako „Ptačí jeskyně“. Díky archeologickým vykopávkám zde byla objevena nejstarší vinařská dílna na světě, stará 6100 let. Během prohlídky uvidíme fermentační kádě, zásobní nádoby a keramické střeby. Nalezen zde byl také 5500 let starý pár kožených bot – dnes je uchován v Historickém muzeu Arménie a je

oficiálně považován za nejstarší koženou botu na světě. Poté navštívíme klášter Noravank, který se nachází velmi blízko vesnice. Tento komplex ze 13. – 14. století je známý svou dvoupatrovou kostelní stavbou, zasazenou mezi červené skalní útesy. Druhé patro kostela symbolizuje cestu k Bohu – cesta vzhůru je náročná, ale cesta zpět je ještě těžší. Při průjezdu kolem vinařství Areni se zastavíme na degustaci vína, kde budeme mít možnost ochutnat různé výjimečné místní odrůdy. Opustíme region Vajoc Dzor a přejedeme do oblasti Ararat, kde navštívíme klášter Khor Virap. Už z dálky zde můžete obdivovat majestátní krásu kláštera s ikonickým výhledem na horu Ararat. Původně byl Khor Virap postaven jako vězení – právě zde byl uvězněn první arménský katolikos (hlava církve) Gregor Osvětitel za pokus o šíření křesťanství v pohanské Arménii. Po 14 letech věznění byl propuštěn a Arménie jako první země na světě přijala křesťanství jako státní náboženství. V rámci prohlídky můžete také sestoupit do šest metrů hluboké jámy, kde byl Gregor vězněn.

**Návrat do Jerevanu a nocleh v hlavním městě.**

**7. den  
pátek 22. 5. 2026**

**Jerevan – workshop pečení lavaše  
– klášter Geghard – chrám Garni**



Po snídani v hotelu nahlédneme i do běžného života – při workshopu pečení lavaše, tradičního arménského chleba zapsaného na seznam UNESCO. Vůně čerstvě pečeného těsta a úsměvy místních žen se vám vryjí do paměti víc než jakýkoliv suvenýr. Následně se vydáme k jednomu z nejúžasnějších arménských klášterů – Geghard, který je zapsán na seznamu světového dědictví UNESCO. Známy je také pod názvem Ayrivank, což znamená „kostel vytesaný ve skále“. Podle místní legendy se uvnitř nachází pramen s léčivou vodou, která dokáže uzdravit každou nemoc – stačí se napít. Geghard je také považován za jedno z nejlepších míst pro zpěv duchovních písní díky své výjimečné akustice. Poté navštívíme pohanský chrám Garni z 1. století n. l., který je jediným dochovaným helénistickým chrámem na území Kavkazu. Má strukturu typu Parthenónu se 24 sloupy, které symbolizují 24 hodin dne.

**Nocleh v hotelu Olympia Garden v Jerevanu.**

**8. den**

**sobota 23. 5. 2026**

**Jerevan – Zvartnots – Etchmiadzin – Metsamor**

Po snídani v hotelu vyrazíme k ruinám chrámu Zvartnots ze 7. století, který je zapsán na seznamu světového kulturního dědictví UNESCO. Následně budeme pokračovat do duchovního centra všech Arménů – Etchmiadzinu. Etchmiadzin je jednou z prvních křesťanských staveb na světě, postavenou v letech 301–303, kdy Arménie oficiálně přijala křesťanství jako státní náboženství. Poté navštívíme archeologické naleziště Metsamor, které se nachází nedaleko Etchmiadzinu. Toto místo nás zavede zpět na konec 5. a začátek 4. tisíciletí př. n. l., kdy bylo osídleno. Na začátku 8. století př. n. l. město zpustošil urartský král Argišti I., ale částečně bylo obnoveno a zůstalo významným průmyslovým centrem. Prohlédneme si archeologické naleziště Metsamor, kde vykopávky probíhají od roku 1965 až do současnosti. Byly zde nalezeny různé kulturní artefakty, mezi nimiž je onyxová žába – váha s klínovým písmem (16. století př. n. l.) a válcové pečetidlo z karneolu s egyptským nápisem. Některé z těchto nálezů jsou vystaveny v historicko-archeologickém muzeu Metsamor. Před muzeem si také všimneme řady stojících kamenů, z nichž nejzajímavější je vysoký jediný kámen nazývaný Vishap kámen nebo také dračí kámen. Tyto kameny patří k nejdůležitějším památkám arménské pravěké historie. Dnes je Metsamor známý hlavně díky své kontroverzní jaderné elektrárně, která vyrábí 40 % elektřiny Arménie.

**Nocleh v hotelu Olympia Garden v Jerevanu.**

**9. den**

**neděle 24. 5. 2026**

**Odlet do Prahy v brzkých ranních hodinách.**

## Pojištění

Komplexní pojištění můžeme zajistit přes pojišťovnu Slavia. Doporučujeme Travel Plus, kde je výše storna do 30 000,-Kč/osoba. Odkaz na pojištění: <https://www.ckafrodita.cz/pojisteni>.

Cena pojištění na pobyt: 810 Kč

## Program skupiny

### Cvičení zaměřené na poznání těla a pohybu s Janou Soukupovou

Budeme cvičit protahovací a posilovací cviky, techniky proti bolestem zad, kloubů a hlavy. Budeme relaxovat pro harmonizaci těla i mysli. Naučíme se cviky metody L. Mojžíšové, které napomáhají při odstraňování bolesti zad. Ukážeme si prvky z různých druhů masáží např. reflexní terapie, thajské masáže, baňkování, aj. Řekneme si něco o aromaterapii. Čas programu bude sladěn s plánovanými výlety.

**Cena programu je 600 Kč.** Program bude probíhat v ranních, nebo odpoledních hodinách.

## Přihlášení a platba

Svůj zájem nám potvrďte na e-mail [soukupova.nesmenka@centrum.cz](mailto:soukupova.nesmenka@centrum.cz).

Pro přihlášení, prosíme, uveďte osobní údaje\* u každé přihlašované osoby:

**CELÉ JMÉNO, DATUM NAROZENÍ, ADRESU, TELEFON, E-MAIL.**

Napište nám také, zda máte zájem o **pojištění** zprostředkované CK.

*\* Osobní údaje slouží pro zajištění vašeho pobytu v zahraničí a nebudeme je předávat třetím osobám.*

## Záloha

**Zálohu ve výši 15 000 Kč zašlete na číslo účtu CK, které vám zašleme do e-mailu po Vašem přihlášení. Doplátek je nutné uhradit do 15. 5. 2026.**

## 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)