SALVE - Buď zdráv - Chomutovsko a Krušnohoří

Cestovatel: Ilona Kindlová | Rozpočet: 5 500 Kč | Volná místa: 0
Termín: 20.8.2020 - 23.8.2020

Odkaz: www.vypravy-s-cestovateli.cz/126-vyprava

Relaxačně-sportovní víkend na Chomutovsku

Zveme vás na prodloužený víkend poznávání Krušnohoří a Chomutovska. Přijeďte se přesvědčit, že i v Severních Čechách jsou malebná místa, která stojí za to vidět.

Zároveň si můžete dopřát wellness procedury v lázeňském Domě Salve – **COKOLIV MŮŽETE UDĚLAT PRO SEBE, UDĚLEJTE DNES.** Aktivně si lze vyzkoušet lekce jógy, pilates, fasciální a rehabilitační cvičení přizpůsobené především vám (s ohledem na program). Dále nordic walking s poznáváním Krušných hor. Výlety do okolí a na hrad Rýzmburk u Oseku.

Na příjemný víkend s vámi se těší lektorky Ilona Kindlová a Iva Vopičková.

O cestovateli: Ilona Kindlová

Józe se věnuje více než 20 let. Protože ji vnímá jako celostní systém, vystudovala jak terapeutickou jógu, tak i hathajógu, vinyjasu a různé další styly a formy. Každopádně ji nejvíce těší probouzet starší ročníky a klienty, kteří se ve svých tělech necítí nejlépe, a učit je vnímat jejich těla a pohybovat se v nich lehčeji a bez urputnosti v každodennosti. Vést je k hlubšímu prožitku sebe sama i případně k vědomému překračování jejich dosavadních limitů. Vede i semináře, kurzy a lekce zaměřené na jógovou terapii v Chomutově v Domě Salve, který již 17 let provozuje se svým týmem. Jako cestovatelka miluje střední Ameriku – Kostariku, Ekvádor a Mexiko.

Program výpravy

1.den – čtvrtek 20.8. – příjezd, wellness

Příjezd do Chomutova. Ubytování, wellness procedury nebo návštěva malebné stylové kavárny Alalu Café v centru města, kde to na vás dýchne příjemnou provensálskou atmosférou.

Dům Salvé – **wellness** pro 6 osob (první skupina od 15:30, druhá od 17 hodin). Na výběr máte ze tří možností.

Tvoje wellness hodina:

- Celotělová masáž SALVE. Relaxační celotělová masáž včetně obličeje pomerančovým nebo grapefruitovým olejem. Relaxace, regenerace a načerpání nové energie. Po masáži se osvěžíte čerstvou ovocnou šťávou.
- Peeling a masáž zad a šíje – regenerační celotělový peeling, který osvěží i zrevitalizuje naši pokožku. Po peelingu následuje částečná masáž zad a šíje.
- Jemná mořská péče – revitalizující hodinová exkluzivní procedura zahrnuje peeling, tělový zábal a kompresní masáž.

Večer výtečná večeře v Hřebíkárně podle vlastního výběru, seznámení s lektorkami, s programem a nabídkou dalších výletů.

1.noc – rekreační centrum Hřebíkárna. Objekt se nachází na začátku Bezručova údolí, mají zde restauraci, café bar, saunu, fitness. Vše, co potřebujete na prodloužený víkend. A čepují zde humpolecké pivo Bernard – půjdete také Vlastní cestou? http://www.hrebikarna.cz

2.den – pátek 21.8. – jóga, Rýzmburk nebo Klášterec nad Ohří či Kadaň

Ráno vás čeká v domě Salve **terapeutická jóga** s Ilonou.

Poté snídaně a výlet. Společně vyrazíte na **hrad Ryzmburk u Oseka**. Nejstarší a nejmohutnější gotický hrad Podkrušnohoří byl podle dobové módy nazývaný Riesenburg, neboli Obří hrad. Původní majitelé hradu – páni z Rýzmburka či „Hrabišici“ patřili mezi nejvýznamnější šlechtické rody středověkých Čech. Založili v Oseku také klášter cisterciáků.

Poté oběd – doporučujeme vyhlášenou oseckou restauraci Černý Orel.

Odpoledne návrat do Chomutova a **wellness** pro druhou skupinu (pro 6 osob). Zbytek skupiny si může zajít do kavárny Alalu a prohlédnout si historické centrum města.

Doporučujeme lehkou večeři a po ní cvičení (či opačně).

V podvečer **jóga s relaxací a aromaterapií**, muzikoterapie v domě Salve s Ilonou.

2.noc – Hřebíkárna

*Pokud byste neměli zájem o organizovanou část programu, můžete si místo hradu zajet na zámek a do zámeckého parku do **Klášterce nad Ohří**. Malebný lázeňský areál s léčivým pramenem Evženie. Další variantou je návštěva královského města **Kadaň** s procházkou po pěší zóně maxipsa Fíka.*

3.den – sobota 22.8. – nordic walking v Bezručově údolí

Před snídaní vás čeká **fasciální trénink**, který vás připraví na nordic walking s Ivou.

Po snídani vyrazíte z **Bezručova údolí** – nejdelšího a nejhlubšího údolí v Krušných horách. Bude-li potřeba, lektorka podá krátkou instruktáž správného nastavení holí. Vydáte se do Podkrušnohoří na 12km dlouhý okruh s možností osvěžení v některém přírodním rašelinovém rybníce. Ty jsou známé léčivými účinky a Krušné hory jsou jimi doslova poseté. Návrat kolem 15.00 hod.

V podvečer **rehabilitační cvičení a pilates** – rehabilitační cvičení, protažení a srovnání těla po výletu. Večeře individuálně (v Hřebíkárně či v okolí).

3.noc

4.den – neděle 23.8. – Bezručovo údolí, odjezd

Ráno **cvičení čtyř směrů s meditací** – jednoduché dynamické cvičení venku kousek od Hřebíkárny přímo v Bezručově údolí. Příjemně protáhne a nabudí tělo i mysl. V případě vyšší moci venkovní cvičení se přesouvá do sálu Salve.

Snídaně a rozloučení (check-out). Poté se však můžete iondividuálně podívat do okolí a stihnou další zajímavosti,než se rozjedete do svých domovů.

Lze se:

- vykoupat v Kamencovém jezeře, které je jediné na světě
- navštívit ZOOpark, který je největší ZOO v České republice
- zajet se podívat na Březenského draka – ohromné rypadlo, které pracovalo v dolech
- a mnoho dalšího…

Přesvědčete se s námi, že tento kraj vám má co nabídnout!

Další informace

Rozpočet zahrnuje:

- 3 x ubytování ve dvojlůžkových pokojích v Hřebíkárně
- 3 x snídaně
- 1 x wellness procedura v domě Salve (dle výběru)
- 1 x lekce nordic walking včetně zapůjčení holí
- 1 x lekce terepautické jógy s Ilonou
- 1 x lekce jóga s relaxací a aromaterapií, muzikoterapie s Ilonou
- 1 x fasciální trénink s Ivou
- 1 x rehabilitační cvičení a pilates s Ivou
- 1 x cvičení čtyř směrů s meditací s Ilonou
- Doprovod/průvodce na výlet na hrad Rýznburk
- dárkový poukaz do Alula Café

Rozpočet nezahrnuje:

- Doprava (vlastními auty)
- Stravování kromě snídaní (v případě zájmu možnost objednat polopenze v Hřebíkárně)
- Masáže a další wellness
- Sauna v Hřebíkárně
- Parkovné a další poplatky nezahrnuté v rozpočtu
- Případné vstupy

Možno přikoupit:

- polopenze v Hřebíkárně (660 Kč)
- pojištění storna cesty nově OD DUBNA 2019 VE DVOU VARIANTÁCH – ZÁKLADNÍ A STORNO PLUS (spoluúčast 0–20%) – podle varianty (základní verze stojí 3,5% z ceny balíčku)

Další informace:

- Předpokládaný počet účastníků akce: 10–12 osob
- Zájezd se uskuteční při min. počtu 10 osob. Potvrzení realizace akce obdržíte do 30.6.2020.
- Program může být pozměněn či upraven podle aktuálního počasí či dalších okolností.
- Jakékoli dotazy k akci můžete směřovat na: radka.svobodova zavináč axamittravel.cz, www.axamittravel.cz

Organizátor výpravy:

Axamit Travel s.r.o.
cestovní kancelář

Strašínská 3205/11
100 00 Praha 10

tel.: +420 601 22 73 73

e-mail: info@axamittravel.cz

www.vypravy-s-cestovateli.cz
www.axamittravel.cz

IČO: 276 30 820
DIČ: CZ 276 30 820

O tom, jak zpracováváme vaše osobní údaje, se můžete dočíst zde

A o tom, že tato výprava je pojištěna podle zákona a naše cestovní kancelář má sjednáno zákonné pojištění čtěte zde