

SALVE 2 - Bud' zdrav - Chomutovsko a Krušnohoří

Cestovatel: Ilona Kindlová | Rozpočet: 5 700 Kč | Volná místa: 0
Termín: 28.10.2021 - 31.10.2021

Odkaz: www.vypravy-s-cestovateli.cz/132-vyprava

Relaxačně-sportovní víkend na Chomutovsku

Zveme vás na prodloužený víkend poznávání Krušnohoří a Chomutovska. Přijďte 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.

Pozn: Fotky z prvního turnusu můžete najít ve fotoalbu na našem FB.

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 učít 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 7.10. – příjezd, lekce jemné jógy

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 Salve – wellness pro 3 osoby (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.
- 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.

Po masáži se osvěžíte čerstvou ovocnou šťávou. Večer večeře v hotelu či v okolí podle vlastního výběru, seznámení s lektorkami, s programem a nabídkou dalších výletů.

Následuje výtečná večeře v Hřebíkárně podle vlastního výběru, seznámení s lektorkami, s programem a možností výletů.

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

2.den – pátek 8.10. – jóga, Rýzmburk nebo Klášterec nad Ohří, wellness

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** (rozdělení do skupin po 3 osobách). Během odpoledne bude i čas si zajít do kavárny Alalu v centru města, která na vás dýchne příjemnou provensálskou atmosférou, prohlédnout si historické centrum města.

Tvoje wellness hodina v domě Salvé:

- 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.
- Rehabilitační celotělová masáž – vhodná při bolestech zad, svalů či páteře. Napomáhá zmírňovat následky přetížených a ztuhlých svalů, způsobené jednostrannou činností, nesprávným držením těla nebo stresem. Zároveň působí preventivně, čímž přispívá k dobré tělesné kondici. Rehabilituje svaly, zmírňuje nervové napětí a odbourává stres.
- Nahřátí rašelínou a masáž zad a šíje – Tepelná terapie prohřívá, uvolňuje a detoxikuje organismus. Následuje částečná masáž zad a šíje.

2.noc – Hřebíkárna

*Pokud byste neměli zájem o organizovanou část programu, můžete si místo hradu zajet na zámek a do zámeckého parku do **Klášteřce 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 9.10. – nordic walking, fasciální trénink

Po snídani vás čeká **fasciální trénink**, který vás připraví na nordic walking s Ivou. V případě dobrého počasí venku.

Po snídani vyrazíte z **Bezručova údolí** – nejdelšího a nejhlubšího údolí v Krušných horách – prohlédnete si mlýny v údolí a pokud bude počasí přát, vyjedete z podhůří na kopce k hranicím s Německem. Bude-li potřeba, lektorka podá krátkou instruktáž správného nastavení holí. Vydáte se do Podkrušnohoří na 12km dlouhý okruh. Návrat kolem 15.00 hod.

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

3.noc

4.den – neděle 10.10. – 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. Můžete:

- navštívit ZOOpark, který je největší ZOO v České republice
- zajet se podívat na Březenského draka – ohromné rypadlo, které pracovalo v dolech
- vodní a saunový svět v Marienbergu (33km od Chomutova)
- inline stezky v okolí (zejména okolí Mostu má co nabídnout – rekultivační jezera Matylda nebo vyzkoušíte nově otevřený Most?)
- posezení v kavárně Alalu
- prohlídka zámku Jezeří, který stojí přímo nad povrchovým dolem ČSA

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)
- Místní taxa splatná v hotelu pro město Chomutov-
- Masáže a další wellness
- Sauna v Hřebíkárně
- Parkovné a další poplatky nezahrnuté v rozpočtu
- Případné vstupy

Možno přikoupit:

- příplatek za 1lůžkový pokoj (800 Kč)
- pojištění storna – podle varianty (základní verze stojí 5% z ceny)

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](#)