

Barvy podzimu s jógou na Křivoklátsku

Cestovatel: Ilona Kindlová | Rozpočet: 4 900 Kč | Volná místa: 0
Termín: 7.10.2022 - 9.10.2022

Odkaz: www.vypravy-s-cestovateli.cz/180-vyprava

Relaxačně-aktivní víkend – vyvážený pro ženy i muže

Pokračujeme v naší oblíbené sérii výletů po Čechách se cvičením i „bez“. Tentokrát se vydáme na Křivoklátsko, kde se „šušká“ o zřízení národního parku. Nádherné smíšené lesy, množství hradů a zámků, krásná krajina, to vše přímo vybízí k víkendovému poznávání. Ubytujeme se ve středisku Nesuchyně a odtud můžeme podnikat výlety a výšlapy do okolí. Kdo si bude chtít udělat relaxační víkend, může využít wellness v hotelu, zaplavat si v hotelovém bazénu či si objednat některou z wellness procedur. Pokud jsou vaše ambice ještě více sportovní, lze si zahrát badminton, squash, stolní tenis, v hotelu je i bowling, stolní fotbal, šipky, kulečnick, jukebox. Nebo si snad zapůjčíte kola či koloběžky?

Během pobytu nás lektorka Ilona Kindlová provede 4 lekcemi jógy. Aktivně si lze vyzkoušet lekce jógy, fasciální a rehabilitační cvičení přizpůsobené především vám (s ohledem na program). Nejen, že se při **cvičení**, které je vhodné **jak pro začátečníky, tak pro mírně pokročilé**, budeme cítit příjemně, ale vykompenzujeme i případné další víkendové sportovní výkony.

Na příjemný víkend s vámi se těší lektorka Ilona Kindlová. A nebojte, víkend není určen pouze pro dámy – vítáni jsou jak pánové, tak i děti!

COKOLIV MŮŽETE UDĚLAT PRO SEBE, UDĚLEJTE DNES.

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 – pátek 7.10. – Příjezd, lekce jemné jógy

Příjezd do **Nesuchyně**, malé vesničky o 400 obyvatelích nedaleko Rakovníka. Sraz máme ve středu Nesuchyně, kde se ubytujeme ve standardních pokojích (je zde možnost příplatku 350 Kč do pokojů deluxe) a v podvečer si poprvé společně zacvičíme.

Lekce jógy budou probíhat vždy ráno před snídaní v 7:30 a navečer v 17:30.

Večeře je zajištěna v hotelu.

1.noc – Nesuchyně

2.den – sobota 8.10. – Výlet po Křivoklátsku, jóga

Ráno nás v 7:30 čeká Ilona a její terapeutická jóga, která nás příjemně naladí na nadcházející den. Po cvičení snídaně v hotelu.

Komu se bude chtít, může s námi vyrazit na společný výlet – možností je nepřeberně. Naláká vás státní **hrad Křivoklát** a jeden z jeho 6 návštěvnických okruhů? Pro milovníky mašinek a vláček musí být cílem dnešního dne železniční muzeum v Lužné – **největší železniční muzeum v ČR**. A kdo by raději něco méně turistického, máme připravenou i pochodovou 15 km záhadnou trasu. Vydáme se hledat **Pravdu** a historii tajemných kamenných řad.

Odpoledne návrat do hotelu. Užijeme si určitě i hotelovou wellness zónu s bazénem a poté další hodinu jemné jógy.

Večeře v hotelu.

2.noc – Nesuchyně

3.den - neděle 9.10. - Výlet do Rakovníka a odjezd

Před závěrečnou snídaní nás opět čeká lekce jógy s Ilonou. Po vydatné snídani se vystěhujeme z hotelu.

Můžeme se společně vydat ještě na prohlídku nedalekého **Rakovníka**. Zkusíme, co je pravdy na dávném pořekadle, že pivo je zde „stejně výjimečné jako jeden papež v Římě, jedna věž v Cremoně a jeden přístav v Anconě“?

Nejen pro milovníky historie je určitě ke zvážení návštěva **Muzea T. G. M.**, obdivovatelé umění zase nesmí minout **Rabasovu galerii** v neznámější židovské památce v budově bývalé synagogy.

Další informace

Rozpočet zahrnuje:

- 2 noci ubytování ve 2lůžkovém pokoji standard
- 2 x snídaně v hotelu formou bufetu (8:00–10:00)
- 2 x večeře v hotelu formou bufetu (polévka, salát, teplý bufet s výběrem dvou hlavních jídel a příloh), samoobslužný zmrzlinový bufet se třemi druhy zmrzliny – v časech 18:00 – 20:00 hod.
- volný vstup do wellness centra s bazénem s perličkovými schody a aroma parní saunou denně v době 10:00 – 19:00
- check-in od 14:00 hodin, check-out do 10:00 hodin
- 4 x lekce jógy s Ilonou Kindlovou v sále

Rozpočet nezahrnuje:

- Poplatek obci (42 Kč/den splatný při příjezdu na recepci)
- Parkovné – 121 Kč/den (splatný při příjezdu na recepci)
- Výdaje osobní povahy (masáže atd.)
- Vstupné do muzeí, hradů
- Další služby nezahrnuté do ceny

Možno přikoupit:

- Příplatek za vyšší kategorii hotelového pokoje – 350 Kč
- Pojištění storna zájezdu – od ERV pojišťovny, pojištění STORNO PLUS – 350 Kč (podrobnosti najdete [zde](#))

Další informace:

- předpokládaný počet účastníků akce: min. 10 osob, max. 25 osob
- možnost ubytování i ve vícelůžkových pokojích (v případě 4lůžkového pokoje je upgrade pokoje zdarma)
- cena zájezdu ve 3lůžkovém či 4lůžkovém plně obsazeném pokoji – 4 200 Kč
- cena zájezdu v 1lůžkovém pokoji – 5 700 Kč
- jakékoli dotazy k akci můžete směřovat na: radka.svobodova@zavinac.axamitravel.cz
- rezervace je platná po zaplacení zálohy 1000 Kč/os.
- během pobytu je třeba dodržovat aktuální pravidla platná v daný okamžik. Najdete například na: [Ubytování a stravování](#)

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](#)