Guadeloupe - francouzským Karibikem aktivně a s jógou s Ilonou Kindlovou

Cestovatel: Ilona Kindlová | Rozpočet: 99 800 Kč | Volná místa: 0
Termín: 16.11.2023 - 27.11.2023

Odkaz: www.vypravy-s-cestovateli.cz/181-vyprava

Jóga na cestách

Ať jste začátečníci nebo pokročilí, nechte se vtáhnout do jógové praxe pod vedením zkušené lektorky Ilony Kindlové na jedinečném místě **karibského ostrova Guadeloupe v Malých Antilách**. V propojení s přírodou a místním prostředím se naučíme jógu v každodennosti s volností. Vědomým dýcháním dosáhneme optimálního držení a uvolnění těla. Postupně budeme nacházet způsob, jak se dlouhodobě cítit lépe a užívat si sami sebe každý den.

Ostrov **Guadeloupe** je francouzským zámořským územím– **patří** tedy **do EU** a **platí se zde eurem** (a dokonce zde platí i roaming stejně jako v EU). Další výhodou je relativně **malý časový posun** (minus 5 hodin oproti ČR) a využití termínu **přes státní svátek** 17.listopadu. Původní indiánští obyvatelé ho nazývali „**Karukera – ostrov krásných vod**“. Sopky a hory pokryté deštnými pralesy s exotickou flórou, vodopády, termální prameny, říčky a potoky, nádherné karibské pláže a celoročně příjemné teploty mezi 25–30 stupni Celsia, to vše jsou hlavní devizy ostrova.

Náš pobyt bude obohacen každý den o cvičení a vyrazíme si i na výlety. **Po svých, minibusem, na kajacích i v jeepech** budeme objevovat ostrov, bavit se, odpočívat, relaxovat a pracovat na sobě. Program je ryze dobrovolný. Lze se ho účastnit s ohledem na svoje zdraví a momentální nastavení. Aneb „nenutím se do ničeho, co nechci. Ale můžu to zkusit. :o)“

Ubytováni budeme ve 4* hotelu Créole Beach Hotel & Spa u moře, uprostřed ostrova, abychom mohli vyrážet všemi směry do civilizace i přírody. **Vylezeme na nejvyšší sopku, vykoupeme se pod vodopády i v termálních pramenech**, ochutříme se, jak se **pěstuje ekologicky banánovník**, nevynecháme ani prohlídku skvostné místní flóry v **botanické zahradě** či **faunu v zahradě zoologické**. Do mangrovů se podíváme na kajacích, do národního parku v jeepech. V hotelu máme zamluvenu polopenzi, ale na výletech se necháme rozmazlit i obědem, abychom ochutnali různé kuchyně.

Program není fyzicky náročný (nejnáročnějším dnem bude trek s výstupem na sopku s převýšením 500 m) a zvládnou ho vesměs všichni. Pro úspěch akce je tak více než vaše fyzická kondice důležitá optimistická nálada, otevřená mysl a chuť objevovat:)

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 16.11. – Cesta na Guadeloupe

Brzy ráno se potkáme na letišti a společně v 06:30 odletíme do Paříže. Přestup na letišti Charles de Gaulla a odlet odpoledne na Guadeloupe, kam doletíme v 18:30 místního času. Časový posun je minus 5 hodin. Čeká nás transfer do hotelu, večeře, ubytování. Hotel se nachází na pláži, 12 km od letiště a nedaleko hlavního města u vesnice Gosier. Večeře v hotelu, 1. noc – Créole Beach Hotel & Spa

2.den – pátek 17.11. – Odpočinek po cestě

Abychom si odpočinuli po cestě, zůstaneme v hotelu a vychutnáme si první cvičební lekce. Cvičit se bude vždy ráno před snídaní a odpoledne před večeří. Volný den může strávit každý po svém – relaxací, koupáním, případně lze (za příplatek) využít hotelové spa, masáže, saunu a další aktivity nabízené hotelem.

Večeře v hotelu. 2.noc – Créole Beach Hotel & Spa

3.den – sobota 18.11. – Za vodopády, mývaly, za kakaem a na pláže

Po snídani a cvičení vyrazíme na celodenní výlet po ostrově. Vydáme se na západní „křídlo“ (Guadeloupe má tvar motýlích křídel. Východní část je spíše nížinná a hustěji osídlená, kdežto západní je ze 2/3 pokryta tropickým pralesem, který tvoří i většinu národního parku.)

První kroky nás zavedou k **Račímu vodopádu** se smaragdovým jezírkem. Najde se otužilec, který se vykoupe?
O několik kilometrů dále se přehoupneme přes hřeben hor a zastavíme se v **ZOO**. Nečekejte však klokany, žirafy či slony. Tato ZOO se pyšní značkou kvality EAZA a patří do rodiny evropských ZOO, kde se dbá na přírodní prostředí zvířat více než na druhovou pestrost. Díky tomuto 2hektarovému parku si můžeme zblízka prohlédnout více jak 85 druhů savců, ptáků, plazů a členovců, jejichž domovem je Karibik a Guyana. Byť v zajetí, žijí ve svém přirozeném prostředí. Pro odvážné a zvídavé je v ZOO lávka umístěná v korunách stromů 20 metrů na zemí.

Další naše zastávka bude sladká…ve vesničce Pointe Noire se podíváme pod pokličku **pěstování kakaovníku** a výrobě kakaa. Ochutnávky nás neminou! Je však třeba nechat si prostor na oběd, který se ponese v typicky kreolském duchu. A poté již odpočinek **na plážích** Basse Terre, kde nám výhled nebudou kazit žádné výškové hotelové komplexy. Budeme mít štěstí a budeme na pláži sami či maximálně s místními? V podvečer návrat do hotelu. Cvičení podle času ráno, odpoledne na pláži anebo v hotelu po návratu.

Večeře, 3.noc – Créole Beach Hotel & Spa

4.den – neděle 19.11. – Výlet na Pointe des Chateaux, kajaky

Snídaně a cvičení nás čeká ještě v hotelu. Poté vyrazíme podél jižního pobřeží. Zastavíme se **na vesnickém trhu**, okoukneme lokální ovoce a pestrobarevnou zeleninu i voňavé koření. Na atlantické straně ostrova je nejvýchodnějším bodem **Pointe des Chateax**. Vlny se zde lámou o skaliska a z výběžku uvidíme i ostrov Désirade a celou východní stranu Guadeloupu – Grande-Terre. Lehký oběd nás čeká v restauraci, která se specializuje na ryby. Pozor však – není radno přecenit síly a před odpolední aktivitou se potýkat s příliš těžkým žaludkem:) Čeká nás totiž **vyjížďka na kajacích** mezi mangrovníky a korálovými ostrůvky – samozřejmě za doprovodu zkušeného a znalého průvodce. A jak je nám již důvěrně známo, ovládání kajaku vyžaduje lehčí úsilí a koordinaci s parťákem! Návrat před setměním zpět do hotelu.

Večeře, 4.noc – Créole Beach Hotel & Spa

5.den – pondělí 20.11. - Relax v hotelu

Volný den v hotelu, během kterého využijeme volný čas na další lekce jógy. Koupání a plážování. Snídaně a večeře v hotelu.

5.noc – Créole Beach Hotel & Spa

6.den – úterý 21.11. - Výšlap na nejvyšší sopku ostrova – Soufrière

Co by to bylo za výpravu, abychom nepodnikli **výšlap na nejvyšší vrchol ostrova** (jak je naším dobrým zvykem – samozřejmě pokud je dosažitelný „po svých“ a „lezitelný“ i pro kancelářské typy:)!) Nejvyšším vrcholem ostrova – a celých Malých Antil – je stále aktivní **sopka Soufrière** (1467 m n.m.).

Na túru, která nás čeká tento den, vyrazíme brzy po ránu, neboť během dopoledne bývá nižší oblačnost a tedy větší šance na výhledy z vrcholu. Sopka je stále aktivní a na vrcholu je seizmologická stanice a najdeme zde i tzv. fumaroly, ze kterých se uvolňují sopečné plyny. Jedinečný prožitek, při kterém použijeme masky, během kterého nám průvodce vysvětlí vznik ostrova. Trek začíná v tropickém pralese ve výšce okolo 900 m n.m., trvá zhruba 5–6 hodin. Vzhledem k tomu, že tato oblast je jednou z nejdeštivějších v Karibiku, hodit se bude možná i pláštěnka. Odměnou za výšlap nám však budou nepřekonatelné výhledy a na závěr cesty se vykoupeme v termálním jezírku. Pokud si chcete prohlédnout cestu na sopku i okolí, mrkněte na virtuální procházku zde.

Po koupání nás už čeká cesta zpět do hotelu, zastavíme se však ještě ve slavné dvoukilometrové aleji, kde silnici lemují **královské palmy**.

Večeře a 6. nocleh v Créole Beach Hotel & Spa

7.den – středa 22.11. - Relax v hotelu

Volný den v hotelu, během kterého využijeme volný čas na další lekce jógy a zregenerujeme tělo po předchozím výstupu. Snídaně a večeře v hotelu.

7.noc – Créole Beach Hotel & Spa

8.den – čtvrtek 23.11. - Nejkrásnější zahrada ostrova

Další z výletů nás zavede do rostlinné říše. Banány jsou jedním z důležitých vývozních artiklů Malých Antil. Abychom se dozvěděli, jakým způsobem je zde pěstují, navštívíme banánovou plantáž – rodinnou farmu, kde přecházejí na ekologický způsob pěstování. Farma sídlí v původním koloniálním domě již od roku 1800. My se projedeme ve voze plantážemi a na závěr prohlídky nás čeká i banánový džus nebo káva.

Že Guadeloupe je místem s bohatou flórou se přesvědčíme při **prohlídce botanické zahrady Valombreuse**. Tu zahájíme na terase restaurace s výhledem na park a údolí. Posilněni pak vyrazíme na procházku mezi stoleté stromy, jezírka a potůčky, kde se na několika hektarech můžeme kochat křehkou krásou orchideí, antúrií, porcelánových růží, alpinií , tilandsií a dalších rostlin a květin. Mezi nimi poletují ptáci, kteří v tomto botanickém ráji našli útočiště. Dokonce lze zahlédnout i kolibříky. Odpoledne návrat do hotelu.

8.noc – Créole Beach Hotel & Spa

9.den – pátek 24.11. - Relax v hotelu

Volný den v hotelu, během kterého využijeme volný čas na další lekce jógy a koupání. Snídaně a večeře v hotelu.
9.noc – Créole Beach Hotel & Spa

10.den – sobota 25.11. - Výlet v jeepech po jihu ostrova

Přestože jsme již několik výletů podnikli směrem na jih, pořád je co objevovat. Tentokrát nás naši průvodci vezmou v jeepech do míst, kam bychom se s autobusem nedostali. V okolí **národního parku** nás čekají vyhlídky, vyjížďky, koupání v termálních pramenech, vodopády, na závěr určitě nemineme ani **destilérku**. Popřemýšlíme o zakoupení dárků domů? Návrat do hotelu, večeře.

10.noc – Créole Beach Hotel & Spa

11.den – neděle 26.11. - Odlet domů

Závěrečná snídaně v hotelu, poslední koupání. Pokoje opustíme ve 12 hodin, můžeme však zůstat ještě v areálu hotelu do odjezdu na letiště (okolo 18 hodiny). Podle aktuálního letového řádu (může se ještě změnit), budeme odlétat ve 21:10 z Guadeloupu do Paříže.

12.den – pondělí 27.11. - Návrat do Prahy

V deset hodin ráno přiletíme do Paříže a následným spojem pak do Prahy, kam bychom měli doletět v 17:10 (nezapomeňme však na posun času – v Evropě je o 5 hodin více než na Guadeloupu). Rozloučíme se na letišti a začneme plánovat a snít o další cestě?

Další informace

ROZPOČET ZAHRNUJE:

- Letenku Praha – Paříž – Guadeloupe a zpět
- Letištní taxy a palivové příplatky
- 1 odbavené zavazadlo v ceně
- 10 x ubytování v hotelu Créole Beach Hotel & Spa 4* ve 2lůžkovém pokoji superior s výhledem zahrada nebo bazén (za příplatek možno objednat pokoj s výhledem na moře)
- 10 x večeři v hotelu Créole Beach Hotel & Spa
- 10 x místní pobytovou taxu
- Celodenní výlet včetně oběda po Basse Terre 17.11.
- Celodenní výlet včetně oběda na kajaky a na východní část ostrova
- Celodenní výlet s výšlapem na sopku Soufiere včetně svačiny
- Výlet do botanické zahrady a na banánovníkovou farmu včetně oběda
- Výlet v jeepech po jihu ostrova včetně oběda
- Lekce jógy dle programu (ráno a večer, v případě brzkého odjezdu na výlet bude cvičení pouze večer)
- Doprovod lektorky jógy Ilony Kindlové
- Pojištění zájezdu dle zákona 159/99 Sb.

ROZPOČET NEZAHRNUJE:

- Obědy v hotelu (krom uvedených během výletů)
- Nápoje (kromě nápojů standardně zahrnutých v nabídce snídaně)
- Minibar, masáže, využití hotelového spa
- Výdaje osobní povahy
- Cestovní pojištění (možnost příplatku)
- Pojištění storna výpravy (možnost příplatku)
- Další položky neuvedené v odstavci „Cena zahrnuje“

MOŽNO PŘIKOUPIT:

- Jednolůžkový pokoj – cena výpravy za osobu v 1lůžkovém pokoji – 123 000 Kč
- Pokoj s výhledem na moře (bez balkonu) – cena výpravy za osobu je u tohoto typu pokoje 105 000 Kč/os. (v nabídce jsou i pokoje s terasou – cena na vyžádání)
- Cestovní pojištění ERV cestovní pojišťovny – produkt SBALENO/Standard (včetně pojištění covid) na 11 až 17 dní – 1280 Kč bez spoluúčasti
- Cestovní pojištění ERV cestovní pojišťovny – produkt SBALENO/Standard Senior (nad 70 let) na 11 až 17 dní – 2560 Kč bez spoluúčasti (nutno vyplnit zdravotní dotazník před uzavřením pojištění)
- Pojištění storna zájezdu – **varianta STORNO PLUS** (U varianty STORNO PLUS můžete stornovat i z jiných než zdravotních důvodů. Doporučujeme si přečíst více informací zde ,kde jsou důvody storna specifikovány. POZOR – nejedná se o libovolné důvody – například nepříznivá předpověď počasí v destinaci apod. Standardní cena pojištění Storna Plus (7% z celkové ceny zájezdu)
- Ekonomičtější verze pojištění storna zájezdu je **varianta STORNO**, která zahrnuje možnost stornovat pouze konkrétní důvody vyjmenované v pojistných podmínkách a týkající se striktně osob, které cestují. Standardní cena pojištění Storna (4% z celkové ceny zájezdu)
- Zvýhodněná cena pojištění storna v případě kombinace s cestovním pojištěním u ERV (5% STORNO PLUS nebo 3% STORNO z celkové ceny zájezdu)

DALŠÍ INFORMACE

- Předpokládaný počet účastníků akce: přibližně 14–20 osob.
- Zájezd se uskuteční při min. počtu 12 osob. Potvrzení realizace akce obdržíte nejpozději 60 dní před začátkem akce.
- Guadeloupe je francouzské zámořské území – jste tedy na území EU. Přesto doporučujeme cestovat s vaším pasem.
- Časový posun pouze minus 5 hodin (po návratu se lehce aklimatizujete zpět).
- Na vyžádání možnost zajistit na pokoji přistýlku – cena výpravy za osobu na 3lůžkovém pokoji – 97 000 Kč

V hotelu Créole Beach je zdarma:

- stolní tenis
- petanque
- fitness
- koncerty každý čtvrtek, pátek a sobotu
- každý večer – piano bar

Za poplatek:

- půjčovna kajaků
- windsurfing
- vodní lyže
- potápění
- masáže, hammam

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