

Na jih Indie za ayurvédou a jógou s Janou Novotnou

Cestovatel: Jana Novotná | Rozpočet: 92 000 Kč | Volná místa: 6
Termín: 1.11.2024 - 12.11.2024

Odkaz: www.vypravy-s-cestovateli.cz/219-vyprava

Výlet do Indie, za hranice všedních dnů, je návrat sám k sobě, ke svému zdraví, štíhlejší postavě, krásnější pleti. **Ajurvédská očistná terapie**, panchakarma, pomůže **zbavit se různých neduhů, jako jsou bolesti kloubů, zad, migrény, nadýmání, úzkosti, únavy, psychických problémů** apod. **Léčebný program** začíná konzultací u ajurvédského lékaře, který připraví program šitý na míru právě vám a vašim potřebám. Léčebný program se z velké části skládá z úžasných olejových masáží, bylinné terapie, úpravy stravy a dalších. Nedílnou součástí je ranní praxe jógy a relax v prostředí, které lahodí všem smyslům. Vydejme se do Keraly s Janou Novotnou, která sama v Indii několik let žila a do Indie se každý rok vrací za studiem, poznáváním a cestováním. Jana vám bude k dispozici nejen při lekcích jógy, ale i pro případ potřeby překladu (samozřejmě pokud budete chtít) a komunikaci s místními lékaři i dalším personálem.

Svou cestu luxusně zahájíme již na pražském letišti. Do Keraly nás vezmou pohodlným spojením **s pouze jedním přestupem aerolinky Qatar airways**. Ty sbírají v celosvětových anketách jedno ocenění za druhým – několikrát figurovaly i jako nejlepší letecká společnost na světě v hodnocení udělovaných cestujícími.

Další překvapení nás čeká po přeletu – do ayurvédské vesnice nás transfer odveze za půlhodinku. Žádné dlouhé přesuny a ztráta času a energie!

Somatheeram se nachází **na nádherné pláži Malabar** v indické Kérale. **Somatheeram byl již desetkrát oceněn jako „Nejlepší ajurvédské centrum“ v Kerale**. Tým lékařů tvoří renomovaní ajurvédští odborníci se specializací na léčbu západních nemocí již více než 30 let.

Ubytování budeme ve standardních chatách, které jsou obklopeny bujnou přírodou a atmosférou klidu. Jsou z přírodního kamene nebo cihel – typické pro jižní Indii. Čeká nás ložnice s přílehlou koupelnou. Všechny bungalovy jsou vybaveny stropními ventilátory a klimatizací, ochrannými sítěmi proti komárům a většinou mají arkýřová okna. Součástí vybavení je i rychlovarná konvice s výběrem čajů, přírodní šampon a mýdlo, pokojový trezor. Chaty se nacházejí v horní části resortu. Výhodou je, že jsou ideální pro hosty s omezenou pohyblivostí. Cesty k ajurvédské klinice a restauraci jsou krátké, vede k nim jen několik schodů. Kdo by si chtěl užít většího luxusu a většího prostoru, je možnost si připlatit deluxe bungalovy či suity (podle aktuální obsazenosti). V ubytování je vše, co potřebujete pro svůj pobyt. Nebude to však ani televize, ani internet. Čeká vás detox se vším všudy!

Stravovací program je založen na principu ayurvédy, kde každé jídlo je považováno za lék. Kuchařský tým připravuje lahodné pokrmy z čerstvých, místních surovin, které jsou vyvážené a podporují harmonii tělesných sil.

Zarezervujte si svůj pobyt a nechte se unést do světa, kde se starověká moudrost dotýká moderního pohodlí. Vaše cesta k celkovému zdraví a rovnováze začíná právě tady, v resortu Somatheeram v Kerale.

Jste připraveni? Letíte? Závazně se můžete rovnou přihlásit [zde](#).

Namaste!

O cestovateli: Jana Novotná

Manželka a matka tří dětí. Miluje sport, cestování, vše krásné, dobré jídlo a především JÓGU, která se pro ni stala součástí každodenního života.

Jana v Indii žila 2 roky v jižní provincii Goa. Každoročně se do Indie vrací za studiem, poznáním a cestováním. Přidejte se k jejím cestám, poznejte krásy Indie a zároveň zažijte restart pro vaše tělo a mysl.

Do každé lekce vkládá Jana kousek sebe a zároveň kombinuje zkušenosti z kurzu školy Vaška Krejčíka, měsíčního kurzu jógy v indické Rishikeshi a jin jógové terapie z GOA Indie a mnoho dalších. Klade důraz na správné provedení pozic ve spojení s dechem a jako aktivní sportovec dokáže zacílit v lekcích speciální potřeby právě sportovců. V současné době studuje jógovou terapii u rodiny Mohanů, jejichž jógové kořeny sahají až k otci moderní jógy T.Krishnamacharya.

Program výpravy

1. den - pátek 1.11. - Odlet do Indie

Ráno v 8:40 (dle aktuálního letového plánu) odletíme do Doha, kde nás čeká moderní letiště. Moc se zde však nezdržíme, po necelých 3 hodinách již budeme v letadle na další let. Ten už bude přímo do Kerala na mezinárodní letiště Thiruvananthapuram, kam doletíme ve 2:20 místního času (čas.posun je v Kerale plus 4,5 hodiny, tzn my budeme mít „před půlnocí“).

Poté, co projdeme pasovou a vízovou kontrolou, nás již bude čekat transfer a odveze nás do resortu, kde strávíme následujících 11 dní. Bungalovy již pro nás budou připraveny a tak se hned ubytujeme a odpočineme si po cestě.

1.noc

2. den - sobota 2.11. - Úvodní vyšetření a procedury

Po příletu a první noci si jistě ráno pospíme. Poté nás již čeká společná snídaně a první seznámení s resortem, místním personálem, který se bude starat o blaho našich těl (i duší):) Po příjezdu se setkáme s ajurvédským lékařem, kterému sdělíme své zdravotní obtíže. Pokud neumíte anglicky, pak je tam pro vás vedoucí skupiny, která vám pomůže s překladem. Někdo jede léčit něco konkrétního, jiný jede jen ozdravit tělo preventivně nebo trochu zhubnout. Ajurvédský lékař Vám předepíše procedury, jídelníček a léky, které budou šité na míru vašim obtížím.

Zajištěnu budeme mít také plnou penzi včetně vody a naordinovaných nápojů.

3. - 10.den - 3.11. - 11.11. - Pobyt s ayurvédou

Každé ráno můžeme navštívit jemnou s meditací nebo pránájámou, které povede jogínka Jana Novotná. Pak nás čeká čerstvě připravená a nutričně vyvážená snídaně.

Po snídani obdržíme rozpis svých procedur na daný den. Budeme si užívat masáže a procedury, mezi kterými budeme odpočívat, plavat v bazénu, procházet se po pláži, nebo sdílet své zážitky s lidmi se skupiny. Konečně budeme mít čas na sebe, který nám v běžném životě tolik chybí!

Po celý den máte vypnutou hlavu a užíváte si klidu, které toto místo přináší. Resort je přímo vedle oceánu, který má velkou očištnou sílu. Obědvat a večeřet budeme s výhledem na oceán, a pochutnáme si na místní kuchyni, ve které se připravují jídla z lokálních zdrojů dle ajurvédských zásad. Večer na nás dolehne příjemná únava, která vybízí k meditaci a další lekci jemné jógy

Příklad denního programu:

7.00 – 8.30 jóga, meditace, pránájáma

8.30 – 9.30 snídaně

10.00 – 12.00 procedury

13.00 – 14.00 oběd

14.00 – 18.00 volný program, odpočinek/výlety

18.00 – 19.00 jóga, meditace, pránájáma

20.00 – 21.30 večeře

V resortu máme k dispozici bazén, lehátka na pláži, zapůjčení ručníků. Je zde i čajový stánek a relaxační zóna s výhledem na malabarské pobřeží, ayurvédská lékárna, 24hodinová pokojová služba, bezplatné Wi-Fi na recepci.

A kdo by chtěl poznávat okolí, je zde i možnost zakoupení výletů.

Možnosti výletů:

- Backwater tour – výlet na lodi do Keralského vnitrozemí, kde můžeme obdivovat místní faunu a flóru
- Výlet do Trivandrumu – hlavní město Kerala, kde navštívíme místní tržnici, zlatnické obchůdky, chrámy a nasát atmosféru Indie
- Výlet na Kovalam pláž – jedna z nejkrásnějších pláží v Keral s majákem

Po absolvování pobytu se budeme cítit jako znovuzrození – čisté tělo, pokojná mysl. Náš zdravotní a psychický stav bude o mnoho lepší! Budeme se cítit skvěle! Na konci pobytu je výstupní vyšetření s doporučením, jak pokračovat v léčbě po návratu domů.

12. den - úterý 12.11. - Odlet do Prahy

V pondělí před půlnocí se přesuneme na letiště. Čeká nás návrat domů. Odlet je opět s Qatar airways a to v 3:50. V 6:15 místního času budeme v Doha, kde přestoupíme po 2 hodinách do letadla do Prahy. Očekávaný přílet do Prahy je v 13:00.

Další informace

ROZPOČET ZAHHRNUJE:

- Letenku se společností Qatar airways včetně letištních tax a poplatků
- Odbavené zavazadlo
- Ubytování ve 2lůžkových standardních chatách
- Ayurvédské ošetření denně v délce 1 ½ až 2 hod. zaměřené na uvolnění a revitalizaci těla (léčebné parní lázně, bylinné medicíny a masky na obličej, zahrnuje také dva hlavní body ájurvédské léčby: masáže celého těla (Abhyanga) a polévání teplých tekutin na čelo (širodhara). Jejich základem jsou teplé bylinné oleje, které se míchají podle staletí starých receptur.
- Denní konzultace s lékařem
- Plná penze ayurvédské vegetariánské stravy
- Bezplatné léky po dobu léčby.
- Všechny poplatky
- Jóga 2 x denně v tropické zahradě či na terase s Janou
- Transfery z letiště do hotelu a zpět
- služby odborného průvodce (Jana Novotná)
- pojištění zájezdu dle zákona 159/99 Sb.

ROZPOČET NEZAHHRNUJE:

- další nápoje nezahrnuté do ayurvédské plné penze (džusy atp.)
- vízum do Indie (vyřizuje se online – cena cca 700 Kč)
- cestovní pojištění
- pojištění storna zájezdu

MOŽNO PŘIKOUPIT:

- Obsazení chatky jednou osobou – 14 000 Kč (tzn základní cena zájezdu je 106 000 Kč)
- Cestovní pojištění od ERV – produkt Standard na 13 dní – 1280 Kč/osoba
- Cestovní pojištění od ERV – produkt Stanard Senior (70+) na 13 dní – 2560 Kč/osoba
- Pojištění storna zájezdu se spoluúčastí klienta 20 % činí 3 % z celkové ceny zájezdu, pokud si klient zakoupí cestovní pojištění od ERV, jinak 5 % z ceny zájezdu (tedy se vyplatí si objednat rovnou celý balíček včetně cestovního 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. Cena pojištění Storna Plus (5% z celkové ceny zájezdu při zakoupení společně s cestovním pojištěním)
- Zajištění víza od cestovní kanceláře – 3 000 Kč

DALŠÍ INFORMACE:

Na výpravu se vydáme, pokud nás bude alespoň 12. Výprava není fyzicky náročná. Na místě je možné si zakoupit výlety. Jakékoliv dotazy k výpravě můžete směřovat na organizátora Axamit Travel, Radka Svobodová radka.svobodova@axamitravel.cz zavináč axamitravel.cz či lektorku Janu Novotnou info@zavinac.jananovotna.yoga

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](#)