

Kokořínsko s jógou s Ilonou Kindlovou

Cestovatel: Ilona Kindlová | Rozpočet: 5 800 Kč | Volná místa: 12
Termín: 25.4.2025 - 27.4.2025

Odkaz: www.vypravy-s-cestovateli.cz/236-vyprava

Poslední dubnový víkend se vydáme na další z oblíbených „jógově-turistických“ víkendů s Ilonou Kindlovou. Tentokrát vás zveme na poznávání chráněné krajinné oblasti **Kokořínsko**. Kokořínsko je skvělou destinací pro milovníky přírody a historie. Najdeme zde malebné skalní útvary, **hrad Kokořín** ukrytý uprostřed lesa. Navíc je celá oblast protkána turistickými trasami i cyklostezkami, které vedou nádhernou přírodou. Na rozdíl od více turisticky frekventovaných oblastí, Kokořínsko nabízí klid a možnost odpočinku v přírodě. Je to **ideální místo**, kde si můžete **oddechnout od každodenního stresu**.

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, zároveň se dozajista podíváme i příjemnou turistikou po okolí. A že je co objevovat!

Na příjemný víkend s vámi se těší lektorka Ilona Kindlová.

COKOLIV MŮŽETE UDĚLAT PRO SEBE, UDĚLEJTE JEŠTĚ 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 25.4. - příjezd, lekce jemné jógy

Individuální příjezd do penzionu, ubytování. V podvečer si od 17:00/17:30 poprvé společně zacvičíme.

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

Večeře je zajištěna v hotelu Kokořín.

1.noc – hotel Kokořín

2. den - sobota 26.4. - Výlet (individuálně či společně)

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. Ve hledáčku máme atraktivní pěší okruh z hotelu přes skalní hrad Nedamy, k Pokličkám, koukneme i na Slona a dojdeme do Mšena. A odtud kolem Vázy, Micky a Houby zpět. A třeba najdeme i Bobříka odvahy?:) Zaručeně ale zavoláme i na Viléma a Jarmilu!

Odpoledne návrat do hotelu. Pak už nás opět čeká lekce jemné jógy.

Večeře v hotelu. Podaří se nám domluvit noční prohlídku hradu Kokořín?

2. noc – hotel Kokořín

3. den - neděle 27.4. - Dopolnední jóga, výlet, odjezd domů

Před závěrečnou snídaní nás opět čeká lekce jógy s Ilonou. Po snídaní se vystěhujeme z penzionu.

Můžeme se společně vydat na výlet – co byste řekli na zámek a Vrázovu vyhlídku v Mělníku? Po výletu individuálně odjezd domů.

Další informace

ROZPOČET ZAHHRNUJE:

- 2 noci ubytování ve 2lůžkovém pokoji
- 2 x snídaně v penzionu
- 2 x večeře v penzionu
- check-in od 16:00 hodin, check-out do 10:00 hodin
- 4 x lekce jógy s Ilonou Kindlovou v tělocvičně

ROZPOČET NEZAHHRNUJE:

- Obědy
- Využití wellness v penzionu (60 min – 980 Kč/2 osoby, každá další osoba 85 Kč)
- Výdaje osobní povahy
- Nápoje
- Vstupné do muzeí, hradů, zámků...
- Další služby nezahrnuté do ceny

MOŽNO PŘIKOUPIT:

- 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)

- předpokládaný počet účastníků akce: min. 10 osob, max. 20 osob
- možnost ubytování i ve 3lůžkových pokojích na vyžádání
- jakékoli dotazy k akci můžete směřovat na: radka.svobodova@zavinac.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](#)