

NESMĚŇKA ve spolupráci s CK Kellner pořádá:

TÝDEN PRO TĚLO I DUŠI



Letovisko a ubytování

Čtyřlůžkové **apartmány Astra** jsou jednopatrové domky umístěné v piniovém háji na poloostrově Zelená Laguna mezi hotely Albatros a Delfín, cca 3 km od centra města. Apartmán má 2 dvoulůžkové ložnice, kompletně vybavenou kuchyň s jídelním koutem, sociální zařízení, SAT/TV, TEL, vysoušeč vlasů, balkon nebo terasu. Hostům je k dispozici restaurace, rybí restaurace, pivnice, gril terasa, pizzerie, kavárny, cukrárny, směnárna, v blízkosti je supermarket. Mohou užívat hudebních večerů na terasách hotelů. V blízkosti je sportovní centrum, které disponuje bohatou nabídkou.

Stravování

Individuální, možnost společných vegetariánských obědů za poplatek 800 Kč/osoba.

Sport & zábava

Tenis, minigolf, stolní tenis, hřiště na míčové hry, plážový volejbal, vodní sporty.

Pláž

Oblázkově-kamenitá pláž je 100–300 m od ubytování, s betonovými i přírodními plochami na opalování a pozvolným vstupem do moře. Nudistická pláž je cca 1 km.

Tipy na výlet

Pula - největší město Istrie s antickými památkami, jejichž dominantou je třetí největší římský amfiteátr na světě z 1. století našeho letopočtu.

Rovinj - fotogenické a romantické město umělců, jeho charakteristickou siluetu vytváří barokní kostel sv. Eufemie se zvonicí.

Brijunské ostrovy - národní park, který je tvořen 2 velkými a 13 malými ostrůvky, nachází se zde jedno z nejstarších golfových hřišť.

Cena 7 300 Kč

Zahrnuje dopravu busem, ubytování v apartmánech pro 4 osoby, pobytovou taxu a pojištění CK proti úpadku.

Cena je platná při obsazení celého apartmánu.

Přihlášení a platební podmínky

Pro přihlášení nám prosíme, zašlete emailem uvedené údaje*:

CELÉ JMÉNO, ADRESU, DATUM NAROZENÍ, TELEFON A EMAIL
U KAŽDÉ PŘIHLAŠOVANÉ OSOBY, NÁZEV, TERMÍN KURZU A MÍSTO
NÁSTUPU A ZÁJEM O PROGRAM, POJIŠTĚNÍ ČI SPOLEČNÉ OBĚDY.

*Osobní údaje slouží výhradně k zajištění pobytu a neposkytneme je třetím osobám.

Zálohu ve výši 5 000 Kč uhradte po potvrzení Vašeho přihlášení.

Doplatek je potřeba uhradit nejpozději do 24. července.

Částku lze uhradit, **hotově** Janě Soukupové, nebo **na účet** CK KELLNER (číslo účtu Vám zašleme emailem).

Cesta

Nástupní místa:

Praha, Písek, České Budějovice, Velešín a Kaplice

Příp. další dle dohody

Odjezd: **28. srpna ve večerních hodinách**

Návrat: **6. září v ranních hodinách**

Informace s časem a místem odjezdu dostanete zároveň s pokyny na cestu týden před vaší dovolenou do své emailové schránky.

Program

Cesty k sobě a péče o svojí duši

Vydejte se na nezapomenutelnou cestu k sobě samým a dopřejte si týden plný odpočinku, sebepoznání a péče o své duševní i tělesné zdraví. Spojte relaxaci u moře s praktickými technikami, které vám pomohou objevit vnitřní klid a harmonii.

Mgr. Josef Křížek – psychoterapeut a lektor zážitkových seminářů na témata práce s emocemi, se stresem a sebepoznáním. Věnuje se meditacím, hypnóze, biodynamickým masážím a terapeutické práci s dotekem. Původně pracoval jako sociální pracovník, dnes vede dvakrát do měsíce semináře a poskytuje individuální a skupinovou psychoterapii v Praze. Absolvoval řadu sebezkušenostních a psychoterapeutických výcviků.



Více informací naleznete zde: www.cesty-seberealizace.cz

Masáže a cvičení pro zdraví

V ranních hodinách budeme cvičiti zdravotní a protahovací techniky, jógu a dýchací cvičení pro harmonizaci těla a mysli.

Naučíme se cviky na posílení pánevního dna a metodu L. Mojžíšové.

Ukážeme si základy různých masáží.



Jana Soukupová

Masérka, cvičitelka, absolventka seminářů zdravotní tělovýchovy, cvičení podle L. Mojžíšové. Zakladatelka a organizátorka Nesměňky.

Různými druhy masáží se zabývá 28 let. Jejími učiteli byli např. J. Janča, J. Pataky, prof. Bechyně. 22 let pořádá kurzy jógy, taichi, masáží, sebepoznávání aj.

Cena programu 1 800 Kč

Kontakt

Jana Soukupová

Sídlíště 463, Velešín 382 32

telefon: +420 605 339 338

email: soukupova.nesmenka@centrum.cz

http: www.nesmenka.mysteria.cz



.....