



# EXOTICKÁ DOVOLENÁ S JÓGOU

## PODROBNÉ INFORMACE

Připojte se k nám na zimní jógový retreat, 2x denně lekce jógy, meditace, dny strávené na pláži, exotické chutě i vůně, ájurvéda, načerpejte novou energii, poznejte jinou kulturu, zažijte svět z jiného úhlu pohledu.



DESTINACE

INDIE, GOA, ASHVEM  
4. - 18. 2. 2020

CENA: 22.500,- Kč\*

## PŘED CESTOU

- Vízum:** Cestovní kancelář může vše zabezpečit.
- Očkování:** očkování do Indie není povinné, nicméně se doporučuje očkování proti žloutence A a B. Informujte se u Vaší pojišťovny, je pravděpodobné, že něco proplácí.

## CO PŘIBALIT DO KUFRU

- Běžné věci na dovolenou - plavky, opalovací krém
- Oblečení na cvičení, pláž, na výlety
- Svítilnu (nebo čelovku) – brzy se stmívá a může docházet k výpadkům proudu
- Repelent - v době západu slunce je čas komárů, dá se koupit na místě
- Karimatku na cvičení - případně se dá koupit na místě
- Ručníky – na pláž (v chatce budete mít k dispozici)
- Hygienické potřeby
- Láhev na vodu
- Peníze - americké dolary nebo eura – v Indii je vše velice levné. Peníze je také možné vybrat z bankomatu... nemusí, ale vždy fungovat :)







## CESTOVÁNÍ

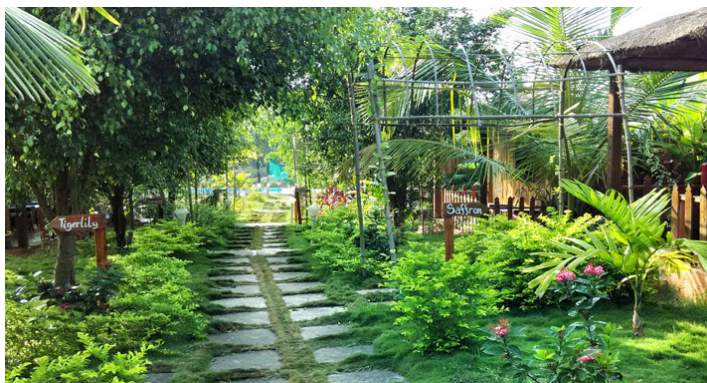
1. **Cesta na letiště v ČR:** zajišťujete si sami
2. **Letenka není v ceně** - nejlepší je, když zakoupíte přes cestovní kancelář. Cesta většinou trvá cca 12 - 18 hodin, po dle délky přestupů. V případě, že si zbookujete pobyt brzy, je šance, že můžeme cestovat společně.
3. **Transfer z letiště v Goa k místu ubytování bude zajištěn formou taxi** (není v ceně), cesta trvá necelou hodinu
4. Stejně tak je **zajištěn odvoz na letiště v Goa při návratu** (jedna cesta je cca 200,-Kč)
5. **Cestování na výlet je také zajištěno** (není v ceně), cena cca 200,-Kč

## UBYTOVÁNÍ

1. Budeme ubytováni v komplexu s názvem **Jamboree Creek**, který je obklopen kokosovými palmami, nachází se v blízkosti jezera a pláží Ashwem a Manderem beach
2. Tato nemovitost je zcela soukromá, pláž je přístupná přes bambusovou lávku, která ji odděluje od jinak hlučného světa. Od roku 2014 je resort spravován v duchu „eco friendly“ s využíváním konceptu permakultury.
3. Ubytování je ve dvoulůžkových pokojích, které jsou čisté a udržované. Každý pokoj je vybaven manželkou postelí, jednoduchým nábytkem, sprchou a WC. K dispozici je zdarma wifi připojení
4. Bazén je k dispozici po celou dobu až do noci.
5. Restaurace nabízí nenáročná zdravá „homemade“ jídla, např.: fish curry rice, saláty, mořské plody, zelenina a ovoce z „organické zahrady“. Samozřejmostí jsou různé čerstvé ovocné šťávy a detoxikační vody.

Více o ubytování můžete najít na webu <http://jamboreecreek.com>

Na youtube jsou také videa, např.: <https://www.youtube.com/watch?v=H4YlrOvnq5s>







## JÍDLO

1. **Restaurace**, jelikož jsou zvyklé na západní turisty, **nabízejí širokou škálu jídel** – indická, nepálská, italská, čínská, ruská (jezdí sem hodně Rusů) atd.
2. Můžete si dát spoustu **čerstvého ovoce, ovocných koktejlů a drinků**
3. Obecně se doporučuje nedávat si nápoje s ledem nebo z otevřených lahví. Popravdě my si dáváme takhle drink s ledem normálně a nic nám nikdy nebylo ;)
4. **Ceny jsou velmi příznivé** cca: od 50,-Kč za hlavní jídlo - záleží co máte rádi.



## OKOLÍ

1. Pláže jsou zde **čisté, písčité a mělké**
2. Podél pláže jsou různé plážové bary a restaurace, kde můžete využít jejich plážová lehátka - jsou zdarma, pokud si u nich dáte např. něco k pití či jídlu. Většina z nich disponuje wifí připojením zdarma
3. Městečko **Arambol**, kde můžete nakoupit nějaké jídlo, suvenýry, indické koření, kosmetiku, oblečení atd. Je vzdáleno od areálu cca 40 min pěšky po pláži. Případně se dá využít jízda taxi



## BEZPEČNOST

1. Goa je **bezpečná oblast**, zvyklá na příliv turistů
2. Stmívá se cca kolem **18:30** v období listopadu
3. Ale i přesto **nedoporučujeme nikde chodit o samotě** v noci a ve tmě
4. Pokud půjdete na pláž z ubytování, můžete potkat po cestě nějaké zvířátko - např. divoká prasata, slepice, psy, kočky. Nejsou nebezpečná a agresivní. Na pláži se potulují psi, ale nikdy s žádným nebyl problém.





## DOMLUVA A OBYVATELÉ

1. Domluvíte se **anglicky**, ale i **rusky**
2. Indové jsou **vstřícní, ochotní a přátelští**

## CVIČEBNÍ PROGRAM

1. Denně bude program (lekce jógy různého zaměření a meditace) – ráno a večer, čas si přesně určíme na místě po domluvě - ale předpokládaný čas 8:00 - 9:30hod, 18:00 - 19:30hod.
2. V den, kdy bude výlet, cvičení nebude.

## DOPLŇKOVÉ SLUŽBY

1. **Celodenní výlet:** Celodenní výlet: dobrovolný jednodenní výlet – více možností:
  - vodopády, farma s kořením, indičtí sloni
  - delfín tour na lodi, nakupování na nočním marketu
2. V rámci ceny máte **jednu ájurvédskou masáž zdarma** v délce trvání 60 min, dle Vašeho výběru. S výběrem Vám rádi pomůžeme. Masáže byly opravdu kvalitní a blízko ubytovacího centra (cca 15 minut chůze).



SVĚT HORMONÁLNÍ JÓGY®



KABIRYOGA



Věříme, že pro Vás návštěva Indie bude nevšedním zážitkem a pobyt si užijete, odpočnete si a načerpáte novou energii a inspiraci.

Těšíme se na Vás, Kabir & Míša & Šárka.

