



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

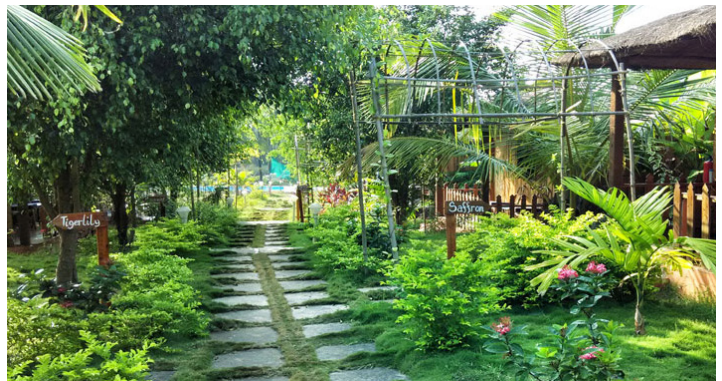
1. **Cesta na letiště v ČR:** zajišťujete si sami
2. **Letenka není v ceně** - nejlepší je, když zakoupíte přes cestovní kancelář. Cesta většinou trvá cca 12 - 18 hodin, po dle délky přestupů. V případě, že si zbookujete pobyt brzy, je šance, že můžeme cestovat společně.
3. **Transfer z letiště v Goa 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>





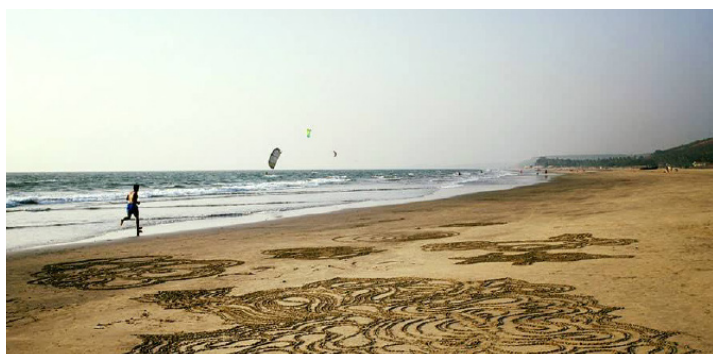
JÍDLO

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**
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).



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.

