

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.



PŘED CESTOU

1. **Vízum:** Může zabezpečit CK Fly United zároveň s letenkou.
2. **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

1. Běžné věci na dovolenou - plavky, opalovací krém
2. Oblečení na cvičení, pláž, na výlety. Bude teplo, večer či ráno může být ale čerstvo. Ráno se vyplatí na jógu jedny dlouhé legíny, mikinu využijete jen lehčí.
3. Svítilnu (nebo čelovku) – brzy se stmívá a může docházet k výpadkům proudu
4. Repelent - v době západu slunce je čas komárů, dá se koupit na místě
5. Karimatku na cvičení + 2 bločky - případně se dá koupit na místě
6. Ručníky – na pláž (v chatce budete mít k dispozici)
7. Hygienické potřeby
8. Peníze - americké dolary nebo eura. Na rupie vyměníme na místě. Peníze je také možné vybrat z bankomatu...nemusí, ale vždy fungovat :)



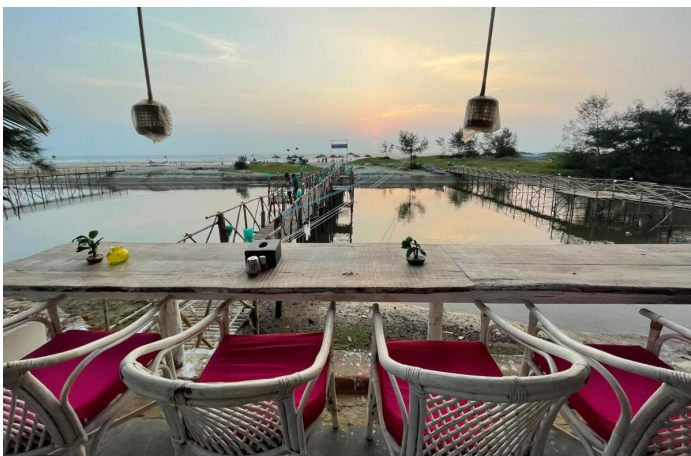
CESTOVÁNÍ

1. Cesta na letiště *ve Vídni*: zajišťujete si sami
2. **Letenka není v ceně** - máme zablokovaný skupinový let, cena cca 14.000,-Kč z Vídne přes Doha do Goa, pouze 1 přestup. Platí se zvlášť přes cestovní kancelář.
3. **Transfer z letiště v Goa k místu ubytování bude zajištěn formou taxi (je v ceně)**, cesta trvá necelou hodinu
4. Stejně tak je **zajištěn odvoz na letiště v Goa při návratu (je v ceně)**
5. **Cestování na výlet je také zajištěno (není v ceně)**, cena cca 300,-Kč.

UBYTOVÁNÍ

1. Budeme ubytováni v komplexu s názvem **Chique Shanti resort**, který má vynikající polohu přímo na pláži, západ s výhledem na moře. Západ slunce můžete pozorovat z restaurace i některých pokojů.
2. Komplex obsahuje restauraci, kavárnu, ayurvédské procedury a masáže.
3. Ubytování je ve dvouúžkových pokojích, které jsou čisté a udržované. Každý pokoj je vybaven manželkou postelí, jednoduchým nábytkem, sprchou a WC. Je na výběr z pokojů v přízemí a v 1. patře s výhledem na moře nebo do zahrady.
4. Restaurace nabízí zdravá „homemade“ jídla, veg i non veg, např.: různá curry, saláty, mořské plody, kuře, placky, atd. Samozřejmostí jsou různé čerstvé ovocné šťávy, apod.

Více o ubytování můžete najít na webu <https://www.chiqueshanti.com/>



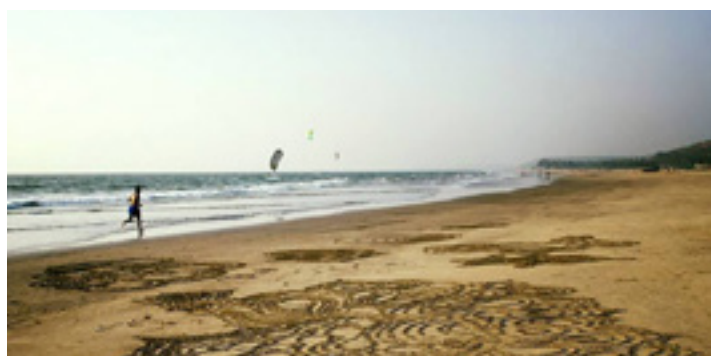
JÍDLO

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 60,-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 wifi připojením zdarma
3. Městečko **Arambol**, kde můžete nakoupit nějaké jídlo, suvenýry, indické koření, kosmetiku, oblečení atd. Je vzdáleno od areálu cca 20-30 min pěšky po pláži. Případně se dá využít jízda taxi. Odvážnější si můžou pronajmout skútr.



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 zvířátka - 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 a meditace) – ráno a večer, čas si přesně určíme na místě po domluvě - ale předpokládáný čas 8:00 - 9:15hod, 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 my nebo přímo v resortu.



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



KABIRYOGA - jóga, meditace, sebepoznání, pobyty v ČR i zahraničí
www.kabiryoga.com • +420 608 442 859 • info@kabiryoga.com