

ZÁJEZDY PRO CESTOVATELE

To nejlepší z Lanzarote + JÓGA 4.-11.5.2027

Co vše zažijete den po dni:

Kromě každodenního cvičení jógy – ať už při východu slunce, na panenských plážích, nebo po návratu z výletu se můžete těšit na pestré poznávání ostrova, skvělou gastronomii a trochu turistiky.

Program může být přizpůsoben časovému limitu na trase, počasí, nepředvídatelným okolnostem na cestě i po dobu konání zájezdu. Změna programu vyhrazena!

Účast na lekcích jógy i výletech je dobrovolná.

1.den:

Přílet na Lanzarote, ubytování.

🌸 *Jemné večerní setkání a první nadechnutí atmosféry ostrova. Vědomý pohyb, dech a zklidnění těla i mysli po dni na cestách. Společně se naladíme na rytmus oceánu i celého týdne.*



2. den:

Poznávání ostrova zahájíme v národním parku Timanfaya s jedinečnou sopečnou krajinou. Těšit se můžete na díla Césara Manriqueho, na skvělé víno Malvasía, výrobky z aloe vera i solná pole.

🧘 – *Po dni mezi vulkány, lávou a silnou energií ostrova dopřejeme tělu regeneraci a návrat ke klidu. Zaměříme se na uvolnění zad, kyčlí a šje, hlubší dech a stabilitu inspirovanou živlem země.*



ZÁJEZDY PRO CESTOVATELE

3. den:

 *Ranní lekce probudí tělo i energii před novým dobrodružstvím. Jemná dynamičtější praxe podpoří stabilitu, lehkost pohybu a propojení s vlastním dechem ještě před celodenním objevováním sousedního ostrova.*

Celý den můžete věnovat odpočinku a koupání v osvěžujícím oceánu. Se zájemci se vypravíme na fakultativní výlet na sousední ostrov Fuerteventura. Podíváme se k nejkrásnějším vyhlídkám, budeme se toulat romantickými uličkami bývalého hlavního města Betancuria, ochutnáme kozí sýr a na závěr dne se projdeme bílými dunami.



4. den:

Dnešek si užijeme jako místní. Vyzkoušíme si, jak cestují obyvatelé ostrova Lanzarote, zamíříme na tradiční trhy v Teguisse a v hlavním městě Arrecife si uděláme příjemnou procházku až k laguně Charco.

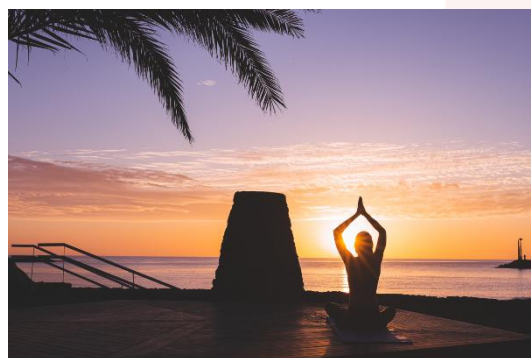
 *Po dni plném barev, chutí, vůní a procházek mezi místní atmosférou zpomalíme a obrátíme pozornost zpět k sobě. Klidnější večerní praxe nabídne uvolnění těla, otevření hrudníku a zklidnění nervového systému.*



5. den:

 *Probuzení s oceánem, ranním sluncem a zvukem vln. Energizující ranní praxe rozproudí dech i energii a jemně připraví tělo na další den plný zážitků.*

Je čas na odpočinek, slunění, moře... nebo objevování nejkrásnějších pláží ostrova při příjemných procházkách. Čemu dáte přednost?



 *Lekce mezi oceánem, větrem, pískem a skalami jedné z nejkrásnějších pláží Lanzarote. Praxe bude zaměřená na rovnováhu, stabilitu a lehkost pohybu. Panenská pláž, balanční pozice a zážitek, který budete chtít navždy uchovat ve svém srdci stejně jako na*

ZÁJEZDY PRO CESTOVATELE

fotkách. Dopřejeme si čas nejen na samotnou lekci, ale i na zachycení těchto jedinečných momentů.

6. den:

Dnešek věnujeme oddechu na sousedním ostrůvku La Graciosa. Navštívíme hlavní město a užijeme si vyhlídkovou plavbu katamaránem na pláž Playa Francesa, kde budeme zaslouženě relaxovat.

🧘 Po dni stráveném na oceánu a pod sluncem dopřejeme tělu pomalejší regenerační flow. Zaměříme se na uvolnění kyčlí, páteře a hlubší dech, který přinese lehkost a zklidnění.



7. den:

🌊 Dynamická ranní praxe v rytmu oceánu pro energii, stabilitu a radost z pohybu. Propojení dechu, slunce a moře v posledních společných dnech na ostrově.

Poslední den na Lanzarote strávíme odpočinkem, intenzivní jógou a loučením s tímto krásným ostrovem.

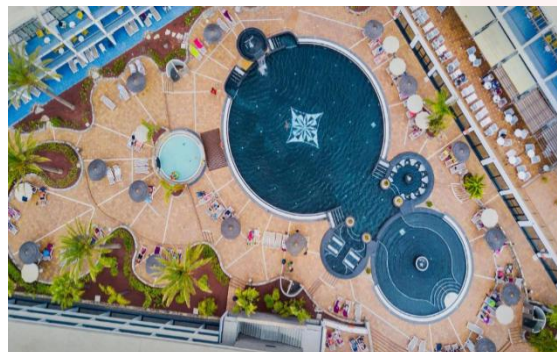
🌿 Večerní lekce bude patřit zklidnění, vděčnosti a uzavření celého pobytu. Jemná jóga, dech a delší relaxace nabídnou prostor nechat vše doznít a odvézt si z Lanzarote nejen zážitky, ale i nový pocit lehkosti.



8. den:

🌅 Poslední ranní setkání s oceánem. Jemné protažení, vědomý dech a poděkování ostrovu i sobě samým za společný čas a všechny prožité okamžiky.

Dle letových řádů možné individuální volno a odlet zpět do Prahy.



ZÁJEZDY PRO CESTOVATELE

Ubytování: Hotel Mirador Papagayo

Hotel se nachází v docházkové vzdálenosti od jedné z nejkrásnějších pláží na celých Kanárech. Pokoje jsou moderně zařízené a vybavené klimatizací, balkónem nebo terasou, TV, trezorem a miniledničkou. Ubytování hosté mají k dispozici venkovní bazény, wellness či fitness.

Na lekce jógy budeme mít k dispozici krásnou slunnou terasu.

Při lekcích jógy mimo hotel si budeme užívat překrásných scenérií na plážích ostrova.

Cena: 39 990 Kč

Cena zahrnuje:

letenka Praha – Lanzarote – Praha se všemi poplatky
kabinové a odbavené zavazadlo
transfer letiště – hotel – letiště
7x ubytování v hotelu s polopenzí
lekce jógy dle programu
transfer na výlet do NP Timanfaya
českého průvodce
českou instruktorku jógy

Cena nezahrnuje:

cestovní pojištění
vstupné na místě
přesuny MHD
fakultativní výlet – La Graciosa
fakultativní výlet – Fuerteventura
jednolůžkový pokoj: 9 000 Kč

V případě zájmu o zájezd či jakéhokoliv dotazu mne kontaktujte na emailu bendova@radynacestu.cz