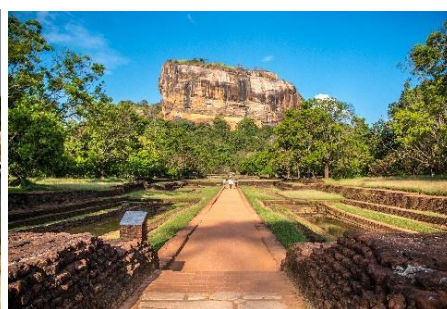


CVIČEBNÍ RETREAT SRÍ LANKA

9 dní pohybu, restart pro mysl, tělo i duši

s lektorkou Lucií Lovíškovou

25. 03. – 02. 04. 2026



*Dopřejte si dovolenou, která vás podpoří fyzicky, zklidní vaši mysl a otevře prostor k hlubokému vnitřnímu odpočinku i osobnímu růstu.
Čeká vás pobyt plný poznání, sdílení, cvičení v tropické přírodě a společných zážitků, které podporují harmonii těla i duše.*

Na kouzelném ostrově Srí Lanka, v atmosféře 4 hotelu Grand Beach, vás každý den čeká kombinace pohybu, relaxace, ajurvédského hýčkání i dobrodružství během výletů.*

CENA: 35 980 Kč / osoba

LETOVÝ ŘÁD: AIR ARABIA

G9777	25. 03. 2026	Praha	Sharjah	21:35	06:40 +1
G9508	26. 03. 2026	Sharjah	Colombo	08:00	13:55
G9588	02. 04. 2026	Colombo	Sharjah	03:55	06:50
G9774	02. 04. 2026	Sharjah	Praha	07:50	12:25

UBYTOVÁNÍ:

Grand Beach hotel 4*

Grand Beach Hotel ve Wadduwa je moderní plážový resort na západním pobřeží Srí Lanky. Nabízí prostorné pokoje, velký venkovní bazén, restauraci s mezinárodní kuchyní a klidné zázemí pro odpočinek i výlety po okolí.

dvoulůžkové pokoje typu Deluxe sea view

strava: polopenze (snídaně a večeře)

CO VÁS BĚHEM POBYTU ČEKÁ:

✓ 1–2× denně cvičební lekce v hotelové zahradě (45 min)

Lektorka Lucie vás provede programem tak, aby se v něm cítil pohodlně každý, bez ohledu na zkušenosti i věk.

- body balance + vědomé dýchání
- funkční trénink s balančními pomůckami
- posilování s vlastní vahou těla
- overall, ortopedické masážní podložky
- mobilita, stabilita, CORE
- relaxace a závěrečné uvolnění

Cílem je zdravý pohyb, uvolnění a radost z každého dne.

✓ Kruhové sdílení – jemná lidská technika podporující:

- autentické propojení se sebou i ostatními
- otevřenou a respektující komunikaci
- uvolnění emocí a napětí
- možnost zastavit se a naslouchat svému nitru
- podporu a přijetí bez hodnocení

Účast na kruhovém sdílení je zcela dobrovolná a proběhne pouze ve dvou až třech večerech podle společné domluvy.

✓ Sigiriya & Pinnawala - celodenní výlet s českým průvodcem

- výstup na ikonickou Lví skálu Sigiriya (UNESCO)
- úchvatný výhled a slavné fresky „nebeských dívek“
- návštěva sloního sirotčince Pinnawala
- blízké setkání se slony v přirozeném prostředí

Změna programu vyhrazena. Zájezd se uskuteční při minimální počtu 10 osob.

V ceně je zahrnuto:

- letecká doprava
- veškeré transfery
- cvičební lekce (1-2x denně 45 min.)
- ubytování na 7 nocí s polopenzí
- celodenní výlet s česky mluvícím průvodcem
- pojištění CK proti úpadku

V ceně není zahrnuto:

- vstupy do pamětihodností během výletu (Sigiriya – 36 USD/os, Pinnawala – 20 USD/os – platí se na místě)
- nápoje
- cestovní pojištění od ERV (Comfort za 1120 Kč/osoba)
- pojištění storna zájezdu
 - v případě pojištění Comfort = 1080 Kč/osoba
 - samostatné storno (bez pojištění Comfort) = 1440 Kč/osoba
- vízum 50,- USD - nutno vyřídit online nebo po příletu na letišti, případně přes naši CK za 1.500,- Kč / osoba
- platnost pasu musí být alespoň 6 měsíců po návratu z destinace

Své přihlášky zasílejte na email: siam@siamtravel.cz k rukám Lucie Ptáčkové do 30. 12. 2025