

Ischia, Itálie



Ischia s hudbou a pohybem

Termíny:	11. – 18. červenec letecky	*	10. – 19. červenec busem
Ceny:	500,- Eur letecky	*	336,- Eur busem

Ceny zahrnují ubytování ve 2 lůžkovém pokoji, dopravu včetně tax a palivových příplatků, transfery, polopenzi, služby delegáta, 30ti minutovou masáž.

Ostrov Ischia oplývá mimořádným množstvím termálních pramenů, léčivého sopečného bahna a prastarých olivovníků. Ischia i okolní ostrovy vč. Capri jsou součástí italské provincie Campania (Kampánie), která získala své jméno za dob Svaté říše římské, kdy byla nazvána Campania felix, neboli Požehnaná země. Kampánie proslula mimo jiné výtečným vínem a posvátnými místy, kam přicházeli Římané odhalit svou budoucnost, či vylepšit své zdraví. Během pobytu je možné uspořádat společný výletu dle zájmu.

PARCO SAN LEONARD*/*, Depandance Villa Rita***, Forio**



Ubytování

Moderně vybudovaná depandance hotelu San Leonard leží 80 m od hlavní budovy. Má klidnou a panoramatickou pozici nad sugestivní zátokou La Scanella. Hotel má přímý přístup k moři po cca 250 - 300 schodech. Hotel zajišťuje transfery do městečka Panza v pevných časech zdarma.

Pokoje

Všechny pokoje jsou vybaveny sociálním zařízením, terasou, s přímým výhledem na moře, eventuelně lednička a TV za příplatek.

Služby

2 bazény (1 krytý termální 38 stupňů C° a 1 venkovní mix minerální a termální vody venkovní teploty), lehátka, slunečníky, solárium, centrum krásy, parking, zahrada

Stravování

V hotelové restauraci, snídaně - bufet, večeře – salátový bufet, výběr ze tří druhů menu. Možná výměna večeře za oběd. Možnost vegetariánské varianty menu. Hotel vaří bez glutamátů.

Vzdálenosti

Od centra cca 1 500 m.

Od moře cca 1 000 m (schody ke kamenité pláži s malým bazénem a restaurací).

Doprava



Letecká doprava

Předpokládaný čas odletu Praha - Neapol (Travel service, a.s., linka Smart Wings) sobota 11.7. (čas bude upřesněn)

Předpokládaný čas příletu Neapol - Praha do ČR, Praha sobota 18.7. (čas bude upřesněn)

Transfer - Neapol/Puzzuoli (trajekt), Ischia Porto, Forio

Autobusová doprava

Předpokládaný odjezd z Prahy pátek 10.7. v 8:30 hodin

Předpokládaný čas příjezdu v den návratu do ČR, Praha neděle 19.7. cca v 15:00 hodin.



Program

Prof. Štěpán Rak

Je světový kytarový virtuos, skladatel, profesor pražské Akademie muzických umění. Po ukončení studií na střední výtvarné škole absolvoval studium hry na kytaru a studium skladby na pražské konzervatoři pod vedením [Štěpána Urbana](#). Je autorem celé řady komorních i symfonických děl, zejména však skladeb pro sólovou koncertní kytaru, jež jsou součástí stálého koncertního repertoáru předních světových interpretů.

TÓNY HVĚZD

Každý den si budeme denně hodinu a půl povídat (samozřejmě při kytáře) o oněch tajemných věcech mezi nebem a zemí; o tom, že v každém z nás jsou obsažena všechna znamení Zvěrokruhu a proto bychom měli být v souladu s každým z nich a to doslova od hlavy až k patě; o tom, že neexistují žádná dobrá a špatná čísla, nýbrž jen pozitivní a destruktivní myšlenky a o všech těchto věcech si budeme i zpívat léčivé mantry "hvězd", neboť každému znamení Zvěrokruhu přináleží i jeho specifická tónina. Věřím, že všichni prožijeme nezapomenutelné chvíle v náruči - jak říká Karel Hynek Mácha - nebenosných hor za zvuku věčné symfonie moře...

Jana Soukupová

Absolventka školení zdravotní tělovýchovy a semináře metody Ludmily Mojžíšové. Provozuje 19 let různé druhy masáží. 11 let pořádá kurzy jogy, taichi, masáží, tarotu, sebepoznávání aj.

CVIČENÍ PRO ZDRAVÍ

Před snídání budeme v zahradách hotelu cvičit jógu pro harmonizaci těla i mysli, protahovací cviky, techniky proti bolestem zad, kloubů a hlavy. Budeme relaxovat a naučíme se základní prvky různých druhů masáží (např. reflexní terapie, ajurvédské, olejové nebo thajské masáže).

Naučíme se cviky z Metody Ludmily Mojžíšové, které napomáhají při odstraňování bolesti pohybového aparátu a cviky na posílení svalů pánevního dna.

Cena programu 52,- Eur.

Přihlášení a platba

Platbu lze provést pouze v Eurech.

**Záloha 200,- Eur autobusová doprava, 300,- Eur letecká doprava
Doplatek nejdéle měsíc před odjezdem tj. do 10. června 2015.**

Příslušnou částku můžete uhradit:

- na účet CK Lostar (číslo účtu na vyžádání)
- hotově u Jany Soukupové

V ceně letecké dopravy jsou zahrnuty letištní, bezpečnostní taxy a palivový příplatek.

Zájezdu je možné se zúčastnit i bez programu.

Při přihlášení nám předejte Vaše osobní údaje nezbytné pro zajištění Vaší dovolené:

**CELÉ JMÉNO, DATUM NAROZENÍ, ADRESU, TELEFON, E-MAIL, TERMÍN a ZPŮSOB
DOPRAVY vč. NÁSTUPNÍHO MÍSTA u každé přihlašované osoby.**

Pořádá *NE SM Ě Ň KA* ve spolupráci s *CK L O S T A R*.

////////////////////////////////////

Kontakt

**Jana Soukupová, Sídlíště 463, 382 32 Velešín
605 339 338, 380 332 082**

soukupova.nesmenka@centrum.cz
www.nesmenka.mysteria.cz

O Ischii a okolí ...

Ischia, věčně kvetoucí ostrov v Neapolském zálivu, který díky svému sopečnému původu již ve starověku proslul léčivými termálními prameny s nimiž se tu lze setkat doslova na každém kroku.

Rozloha ostrova činí 47km² a nachází se na něm šest městeček. [Ischia](#), [Casamicciola Terme](#), [Lacco Ameno](#), [Forio](#), [Serrara Fontana](#) a [Barano d'Ischia](#). **Forio** je největším z nich a je známé zejména krásnými plážemi a promenádami, křivolakými uličkami a pitoreskními náměstíčky se starobylými domy.

Termální lázně

Obvykle se jedná o kombinaci tzv. [římské sauny](#), nejrůznějších bazénů s termální i mořskou vodou, písčinych pláží, bohaté subtropické flóry a zajímavé architektury. Lázně se zaměřují na procedury a aplikaci takových produktů, které blahodárně a ozdravně působí v oblasti [revmatologie](#), [gynekologie](#), [traumatologie](#) a [dermatologie](#).



Minerální a termální koupele

Na ostrově vyvěrá více než 100 pramenů o různé teplotě. Je zde nespočetné množství míst (vany a bazény), které umožňují koupání v minerální a termální vodě o teplotě od 37 až do 39 °C.

Bahenní zábaly

Jako materiál pro různé bahenní zábaly se používá vulkanická hlína, která před použitím zraje 8 měsíců v nádržích s minerální vodou. V některých místech má bahno radioaktivní účinky. Je bohaté na minerální soli a aplikuje se horké.

Zajímavosti v okolí, aneb nenechte si ujít

Kdo bude chtít, může se nechat zlákat k návštěvě pouhých 33km vzdálené **Neapole** – ostatně ne nadarmo se říká „Vidět Neapol a zemřít.“ – město patří k symbolům Itálie a jeho památkami doslova nabitě centrum s neobyčejným množstvím hradů je součástí [světového dědictví UNESCO](#).

Mezi další velká lákadla této lokality patří legendární **Pompeje**, které byly spolu s [Herculaneum](#) a **Stabii** [24. srpna](#) roku [79](#) našeho letopočtu zničeny výbuchem [sopky Vesuv](#). Jejich znovuobjevení způsobilo Evropě kulturní šok. Zejména všudypřítomnost erotického umění doslova převrátila dosavadní pohled na antickou kulturu. Vulkanický popel, který města zasypal, dokonale zakonzervoval budovy a předměty a umožnil Vám tak poznat vzhled starořímského města a život jeho obyvatel.



Samozřejmě nelze opomenout samotný **Vesuv** - jedinou činnou sopku na evropské pevnině, která se tyčí do výšky 1281m. Hora se skládá ze dvou vrcholů: první je Monte Somma a druhý samotný Vesuv. Pod vrchol jezdí pravidelné autobusy z Pompejí, Herculanea nebo Neapole (cca 20km). Z Herculanea lze jít také pěšky 11km dlouhou trasu během, které si lze vychutnat krásné pohledy do okolí. Okolní krajina je nesmírně zajímavá, bohatá na vegetaci a vinice. Odtud pochází známé italské víno Lacryma Christi (Slzy Kristovy). Z vrcholku je čarokrásný pohled na Neapolský záliv.



CK Lostar na místě nabídne fakultativní výlety: Okruhy po ostrově, Vesuv a Pompeje, ostrov Capri, Amalfi a Positano, šnorchlování a jiné.

