

SPA brīvdienas Slovēnijā Lēdijām – jeb aizmūc prom no Jāņiem

23.06. – 30.06.2019, 8 dienas, cena 990 EUR

Slovēnija ir zeme, kas pārsteidz! Kaut ne vienmēr tā ir mūsu sapņu zemju topa augšgalā. Bet velti! Patiesībā Slovēnija, lai arī tik maza valsts, tā ir ļoti skaista valsts, piedāvā daudz dažādas iespējas, kā to iepazīt. Ne velti – paši sevi prezentē kā sLOVEnia. Tātad - valsts, kur mīl.

Tāpēc dāmas, burvīgās lēdijas! Vasaras Saulgrieži ir burvestību pilns laiks, kad veiktie rituāli dod spēku un enerģiju, prieku un liksmību, ko piekopa jau mūsu senči. Brauksim arī mēs radīt un meklēt burvestības pilnus mirklus. Pa ceļam noteikti arī pabūsīm Ļubļanā, kas ir tik ļoti šarmanta pilsēta, ar savu stāstu par to, kā pēc kara tā atjaunota. Ielu kafejnīcas un tiltiņi pāri kanālam dod īpašu šarmu šai pilsētai.

Ar ko Tev asociējas Slovēnija? Pareizi, ar termālajiem ūdeņiem, ko viņi piedāvā kā pakalpojumu dažādos medicīnas un spa centros. Tos lieto ikdienā un paši gan smejas, ka viņiem tik labi patīk paēst, ka tomēr ar to vien nepietiek. Un nepietiek jau arī. Tāpēc neizbēgami arī mēs šajās dienās ne tikai peldēsimies spa baseinos un sildīsimies pirtīs, bet runāsim par iekšējiem resursiem, par spēku, par emocijām, katra pati uzdosim sev jautājumus un šajās dienās meklēsim uz tiem atbildes. Noteikti neiztiksīm bez sava ugunsкура un kāda īpaša rituāla, jo nevarām palaist garām īsāko un spēcīgāko nakti! Par sportu nevar aizmirst, jo tā ir būtiska mūsu nometnes sadaļa. Pat tās, kuras pirms tam teikušas, ka lai nu ko, bet nesportos, sporto un priecājas, ka to dara! Svinēsim vasaru, sevi tajā un piedzīvosim dzīvi! Reizēm pats labākais ir ļaut sev vienkārši būt mirklī, kurā esam! Un mēs būsim vietā, ko sauc par Laško.

7 nakts burvīgā un smalkā 4* Thermana Laško SPA viesnīcā, skaistā vietā pie Savinjas upes, mūs sagaida daudz iespēju. Te ir baseini, saunas, iespējams doties uz spa procedūrām, piedalīties arī jogas nodarbībās kopā ar ajurvēdas speciālistu – pasniedzēju, baudīt gardus ēdienus, laisquoties un lutināt sevi! Kurš tad vēl Tevi tā mīlēs, ja ne pati...

1.diena, Slovēnijas MUST see (V)

- Lidojums Rīga – Rijeka
- Viens no Slovēnijas simboliem – "Postojna" alas pavisam noteikti liks elpai aizrauties! Iespaidīgā alu sistēma radusies aptuveni pirms 90 miljoniem gadu un to izrobojusi un tik iespaidīgu padarījusi tur tekošā upe. Lai aplūkotu šo dabas varenību, ļaudis sēžas tūristu vagoniņos, kur ļaujas 3,7 kilometru braucienam. Vagoniņi ved pa interesantiem alu labirintiem, tā ir pirmā dzelzceļa līnija pazemes alās pasaulē. Alās pustumsīnā iespējams aplūkot interesantās klinšainās sienas un brīnišķīgos stalagmitus, kas veidojušies laika gaitā. Šī pazemes valstība par mājvietu kļuvusi arī kādiem interesantiem radījumiem, kas tagad tikuši pie apzīmējuma "Proteus Anguinus". Radījumi, kā mēļo, tur jau mitinās no 17. gadsimta, un nostāsti, ka tie ir pūķu mazuli, vēl joprojām nepamet cilvēku prātus.
- Ļubļanā – ekskursija ar vietējo gidu! Slovēnijas galvaspilsēta, šķiet, ir kā radīta visām lēdijām! Uzkāpsim uz pili? No šīs vietas lieliski pārredzama visa pilsēta, ko ieskauj tāli kalni. Arhitektūras cienītājas noteikti novērtēs arī Ļubļanas katedrāli, senatnīgo centrālo tirgu, neskaitāmos, romantiskos tiltiņus un daudzas citas vietas. Tāpat jāizceļ vecpilsēta, kur galvenokārt ļaudis pārvietojas vien ar kājām. Tur ik uz soļa satupuši mazi saldumu veikaliņi tiem, kurus mīla vēl nešķebina. Turklāt gar upes krastiem rindā sakārtojušies dažādi restorāniņi, kur nesteidzīgi papusdienot ūdeņu krastos. Ļubļana ir viena no zaļākajām galvaspilsētām Eiropā, teikts "Lonely Planet"

- Transfērs uz 4* viesnīcu Laško, vakariņas
- Un vakarā mūs gaida – Saulgriežu rituāls... Lai tas paliek noslēpums!

2.diena – 7.diena Laško (B,V)

- 6 dienas – par Jums rūpēsies:
- **Sporta trenere Monta Vaska**, kas piedāvās rīta rosmes ar skatu uz kalniem, apla treniņus, kur ar aerobo un spēka vingrojumu palīdzību stiprināsim lielākās muskuļu grupas un sirds-asinsvadu sistēmu. Aplā treniņos vingrojumi ir piemēroti dažādas sagatavotības līmeņiem, tādēļ katra varēs darboties pēc savām vēlmēm. Aplā treniņa laikā izmantosim dažādu inventāru, kā arī darbosimies ar savu ķermeņa svaru
- Dosimies pārgājienos pa Hum kalnu takām vai gar Savinjas upi – tā izvēdinot galvu! Svaigajā gaisā pārrunāsim, kas tad īsti ir veselīgs uzturs, ko tas sevī ietver un vai tiešām veselīgi ēst ir tik sarežģīti? Pārrunāsim dažādu veselīgo paradumu ieviešanu ikdienas gaitās un labākos veidus kā pārtika ietekmē mūsu noskaņojumu un darbaspējas
- Vakaros, lausimies mierīgām nodarbībām ar pilates un jogas elementiem, kas palīdzēs nostiprināt dziļo muskulatūru korsetē, stiprinās muguru un pabeigsim dienas kopā, meditējot un iepazīstot labāk savu elpu un tās spēku
- **Psihologe Evita Štāla** – vadīs psiholoģiskajās nodarbības, kas būs pārsvarā veidotas ar praktiskiem uzdevumiem, kas nozīmē – ne tikai klausīties teoriju, jo mēs klausāties ļoti bieži (un tas parasti kaut kur pazūd ikdienas steigā), bet vairāk darboties, piedzīvot, ļaut sev izkāpt no ierastās uzvedības vai pieņēmumiem par sevi, tādējādi atklājot sevī jaunus resursus. Būs vakara meditācijas – gan ar uzdevumiem, gan vienkārši ļaujoties mūzikai. Būs arī lekcija par to, kā ļaut sev būt pašpietiekamai un mazāk sevi kritizēt. Ik dienu veiksīm arī kādu vingrinājumu, ko nevarēsim paveikt, ja visi nebūs 'šeit un tagad'
- Tāpat 6 dienas paies svaigā gaisā, vienā no skaistākajiem zaļās Slovēnijas ciematiem, 4* viesnīcā ar lielisku baseinu kompleksu, gardām brokastīm un vakariņām! Pēc vakariņām vienmēr ir kāda Lēdiju saruna – tēmas visdažādākās – varbūt pie atdzesētas glāzes vīna? Kas mums to var liegt!
- Būs kopīgi saullēkti, saulrieti, mazpilsētas Laško iepazīšana un daudz citu jauku piedzīvojumu!
- Brīvajā laikā iesakām jogas nodarbības ajūrvēdas speciālista pavadībā, masāžas un citas procedūras no SPA piedāvājuma
- Lēdijas ir radītas kalniem un dabai... Klusums, miers, pastaigas, sarunas, būs vienreizīgi jauki! Aizmukt uz Līgo svētkiem, tā ir pareizā izvēle... Veltīt laiku savas labsajūtas uzlabošanai, sakārtošanai un jaunu domubiedru atrašanai...

8.diena, Uz Māju (B)

- Agrs rīts, lai dotos mājup...skaistas ceļš liks pārdomāt, kur doties uz nākošo nometni, varbūt uz Brazīliju?
- Transfērs uz Rijekas lidostu
- Lidojums Rijeka - Rīga

Ceļojuma cenā ietilpst:

- Lidojums Rīga – Rijeka – Rīga (Airbaltic, ekonomiskā klase, nododamā bagāža 20 kg, rokas bagāža 8 kg)

- Dzīvošana 7 nakts 4* viesnīcā ar brokastīm divvietīgos numuros ar ērtībām, tūrista nodoklis un reģistrācijas maksa. <https://www.thermana.si/bazeni-wellness/bazeni-in-savne-thermana-park-lasko>
- 7 vakariņas
- Brauciens ar komfortablu autobusu ceļojuma laikā (ceļu nodokļi, iebraukšanas maksas, maksas ceļi, degvielas izmaksas, autostāvvietas)
- Ekskursija Ļubļanā ar vietējo gidu angļu valodā
- Sporta aktivitātes kopā ar Montu (1-2 nodarbības dienā uz vietas Laško)
- Psiholoģiskās nodarbības kopā ar Evitu (1- 2 nodarbības dienā uz vietas Laško)
- Neierobežota ieeja termālo baseinu kompleksā
- Viesnīcas animācijas un relaksācijas programma uz vietas
- Ceļojuma organizēšana

Ceļojuma cenā neietilpst:

- Personīgie izdevumi
- Dzērieni pie vakariņām
- Pusdienas
- Spa procedūras un ieejas maksa saunās
- Privātie treniņi vai nodarbības
- Apdrošināšana

Ievērībai:

- Lēdijas, kuras vēlas dzīvot vienas - jāpiemaksā par vienvietīgo numuru 140 EUR
- Minimālais skaits grupā ir 14 personas. Ja 20 dienas pirms ceļojuma tūristu skaits grupā ir mazāks par minimālo, ceļojums tiek organizēts mainot cenu vai tiek atcelts.
- Ceļojuma cena var pieaugt mainoties LR likumdošanai "Par PVN", lidostu nodokļiem, kā arī saistībā ar ASV dolāra kursa un degvielas cenas sadārdzinājumu.
- Izbraukšanai no valsts ir nepieciešama derīga pase vai ID karte. Pasei vai ID kartei jābūt derīgai 3 mēnešus pēc atgriešanās no ceļojuma.

Pieteikšanās ceļojumam:

- Piesakoties ceļojumam, nepieciešama pases kopija un jānoslēdz ceļojuma līgums. Jūsu vieta tiks rezervēta pēc 200 EUR avansa iemaksas.
- Otrā iemaksa 390 EUR jāsamaksā līdz 23.02.2019.
- Pārējā summa 400 EUR jāsamaksā līdz 23.05.2019.