

Atpūta Dalmācijā ar jogas pasniedzēju Ievu Priedi

12.06.-19.06.2020., 8 dienas, cena 750 EUR

Dalmācija allaž ir bijis gardākais kumoss Horvātijas. Tās ir skaistās un neskartās pludmales ar zili zaļo Adrijas jūras ūdeni, tās ir baltās pilsētas – Splita, Trogira, Omiša, tie ir sarkanie jumtiņi uz kalnainajām ielejām, tie ir vīnogulāji un olīvkoki, kuģi un laivas ostmalās, kas rotā šo ainavu. Un tie ir viesmīlīgie iedzīvotāji, kas dzīvi svin un dziesmas dzied – gan par mīlestību, gan izsāpēto kara sāpi.

Dalmācija ir vieta, kur gribas atgriezties... Dzīvojot Trogīras rivjērā pie Adrijas jūras Jums būs iespēja arī vērot skaistus saullēktus un saulrietus. Horvātu labumi – sezonas augļi – ķirši, persiki, aprikozes, arbūzi, vietējā tirgū... te tirgo arī svaigo lomu no Adrijas jūras. Saules vannas, siltais dzidrais jūras ūdens palīdzēs uzkrāt spēkus. Živeļi kā saka horvāti... Horvātija paliek sirdīs ar savām dziesmām, skaistumu un labo auru!

Mūsu grupas vadītāja šoreiz būs Ieva, mācījusies GOA, Bali, Taizemē un citās valstīs, lai kļūtu par Ashtanga un Vinyasa jogas pasniedzēju, apguvusi arī spāņu valodu!

Ieva savās nodarbībās izmanto gan Ashtanga, gan Vinyasa jogas elementus. Ashtanga joga ir viena no dinamiskākajām jogas formām - intensīva vingrošana. Prakses laikā nostiprinās muskulatūra, paaugstinās vispārējais ķermeņa tonuss un palielinās lokanība. Ķermenis uzsilst, paātrinās asinsrite un sākas svišanas process, kas palīdz no organisma izvadīt toksīnus un liekās taukvielas. No tiem lielajiem vārdiem nevajag nobīties, pieeja katram būs individuālā. Un kas negribēs, tas tomēr var zvilnēt pludmalē! Ievai - būt jogas pasniedzējai un dalīties savā pieredzē, sniedz neaprašāmu prieku un pateicību, bet, viņu sajūsmīna vēl vairāk, ka ir iespēja vērot kā joga maina cilvēku apziņas līmeni un fiziskā ķermeņa stāvokli.

Bez tā visa – piedāvāsim arī apskatīt skaistākās vietas Dalmācijā.

Mūsu naktsmājās atrodas vienā no skaistākajām pludmalēm – Trogīras rivjērā. Ja grib atpūsties un būt siltumā, esi īstajā vietā!

1.diena, Dodamies ceļā! (V)

- Lidojums Rīga – Splita
- Transfērs (20km) no lidostas uz ērtu 3* viesnīcu Jadran (<https://hotel-jadran.com>) ar baseinu. Viesnīca atrodas pie oļu pludmales Trogīras rivjērā, 15 minūšu pastaigas attālumā no Trogīras vēsturiskā centra, blakus ir 4 km gara promenāde ar restorāniem, kafejnīcām u.c. Atpūta pēc lidojuma, iepazīšanās jogas nodarbība un noslēgumā kopīgas vakariņas

2.-7. diena, Dalmācijā viss ir kārtībā (B, V)

- Brīvais laiks atpūtai, kur Jums būs iespēja piedalīties nodarbībās – 1-2x dienā, tās notiks visbiežāk pludmalē vai pīniju ieskaudā teritorijā, jebkurā gadījuma zem klajas debess
- Vienu dienu ar kājām dosimies uz Čiovo salas pludmali, tāds neliels pārgājiens, lai pabaudītu Dalmācijas salas
- Vienu vakaru dosimies uz Trogīras vecpilsētu, jo vakara izgaismojumā – tā ir īpaši jauka
- Piedāvāsim arī papildus ekskursijas - izbraucieni ar kuģīti pa salām, ekskursiju uz Splitu, un raftingu Cetinas kanjonā

- Katru dienu brokastis un vakariņas – zviedru galds
- Pludmalē pieejamas dažādas aktivitātes uz ūdens – ūdensmoči, paraglaidings u.c.

8.diena, Uz mājām! (B)

- Transfērs uz lidostu
- Lidojums Splita – Rīga

Ceļojuma cenā ietilpst:

- Lidojums ekonomiskajā klasē Rīga – Splita – Rīga (Airbaltic, 20kg, reģistrētā bagāža, 8kg rokas bagāža)
- Transfērs – lidosta – viesnīca - lidosta (degvielas izmaksas, maksas ceļi, ceļu nodokļi)
- Dzīvošana 3* viesnīcā ar brokastīm un vakariņām divvietīgā standarta numurā <https://hotel-jadran.com/en/> ir arī baseins
- Grupas vadītāja pakalpojumi
- 1-2 jogas nodarbības dienā, atkarībā no izvēlētām ekskursijām
- Ceļojuma organizācija

Ceļojuma cenā neietilpst:

- Personīgie izdevumi - pusdienas, dzērieni pie vakariņām
- Raftings no 45 EUR
- Izbrauciens ar kuģīti pa salām ar pusdienām – 30 EUR
- Sabiedriskais transports
- Ceļojuma apdrošināšana
- Dzeramnaudas apkalpojošam personālam

Ievērbai:

- Atlaides bērniem, ja dzīvo kopā ar vecākiem – uz pieprasījumu, atkarībā no vecuma un istabas tipa!
- Vienvietīgās istabas uz pieprasījumu ar papildus piemaksu
- 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

Pieteikšanās ceļojumam:

- Piesakoties ceļojumam, nepieciešama pases kopija un jānoslēdz ceļojuma līgums. Jūsu vieta tiks rezervēta pēc 250 EUR avansa iemaksas
- Otrā iemaksa 250 EUR jāmaksā 12.12.2019
- Pārējā summa 250 EUR jāsamaksā 12.04.2020.