

### Detoxikačně-relaxační 10-denní pobyt v nepálské Pokaře...

#### Popis centra

Pobyt se uskuteční [v hezkém městě u jezera Pokara](#) . Minulý rok jsme v Nepálu strávili 3 týdny, několik dnů na treku a týden na detoxikaci v Pokaře. Pro vynikající masáže a příjemné prostředí jsem se rozhodl, že pro vybrané klienty uskutečníme pobyt v roce 2020 v rezervovaném rodinném hotelu (celá kapacita pro nás).

#### Ubytování

Elegantně zařízené pokoje jsou pohodlné, světlé a čisté pro maximální pohodlí. Všechny pokoje mají sociální zařízení (toaleta a koupelna) splňují vysoké hygienické požadavky a normy.

Dvoulůžkový pokoj - dvoulůžková postel, TV, sociální zařízení.

Všechny pokoje jsou vybaveny skříněmi, nábytkem, odkládacími prostory apod.

#### Procedury a program

Klientům se v rámci prevence, léčby, detoxikace, omlazení se nabízejí ájurvédské masáže a procedury v kombinaci s jógou, meditacemi a terapiemi pro fyzické a mentální zdraví.

Konzultace, přednášky, meditace: David Frej

Joga: Drahomíra Frejová

Kuchyně: místní (snídaně) a Kateřina Weinerová. Nápoje (čaj, voda,..) k jídlu v ceně.

Přehled procedur a masáží, které se během pobytu provádějí, najdete brzy s popisem zde: [druhy masáží a procedury](#).

Po příjezdu posoudí zdravotní stav klienta dr.Frej. Každý klient dostane rozpis léčby na celou dobu pobytu. Po celou dobu pobytu a terapie je přítomen v centru kvalifikovaný lékař. Procedury a masáže provádějí kvalifikovaní a zkušení maséři.

Detoxikace a omlazení se provádí podle individuálního zdravotního stavu.

### **Program**

**Orientační program, podrobný bude zveřejněn brzy**

### **Denní rozvrh**

**6:45 Cvičení**

**7:30 Snídaně**

**8:30 -12:00 Procedury, masáže, úvodní konzultace k pobytu**

**12:00 Oběd**

**12:45      Přednáška**

**13:45-17:30 Procedury, masáže**

**15:30-16:00 Odpolední čaj**

**17:30    Podvečerní meditace**

**18:00      Večeře**

### **Stravování**

**Kvalitní a chutná strava jako na našich pobytech v Česku. Večeří se na terase v uzavřeném komplexu hotelu, rezervovaném jen pro nás.**

### **Teplota vzduchu**

**Teplota vzduchu v říjnu se pohybuje kolem 20 C. Příjemný vánek z jezera osvěžuje pobyt v centru.**

### **Průvodce**

**Dr. David Frej jako garant je přítomen po celou dobu pobytu.**

**Termíny**

**10-denní pobyt 26.10.-4.11.2020 ve spolupráci s CK.**

**Cena: 38 000,-Kč + letenka cca 13 000Kč**

**Cena zahrnuje:**

- Ubytování
- Plnou penzi
- Svačiny
- Vodu a čaj
- Procedury
- Cvičení
- Meditace
- Výlet na jezeře a trek

**Cena nezahrnuje:**

**-vízum**

**-pojištění**

**-letenku do Nepálu**

**Předběžný zájemci [pište na tento mail.](#)**

**Maximální počet účastníků 10.**