

To nejlepší z Tenerife + JÓGA U ATLANTIKU + NEJVYŠŠÍ VRCHOL ŠPANĚLSKA (letecky z Prahy)**12.4. - 19.4. 2026****45 990,00 Kč**Podrobnosti zde: <https://www.radynacestu.cz/t/32058/>**Průvodkyně: Markéta Petrlíková****Specialista: Veronika Bendová, +420 608 859 987, bendova@radynacestu.cz**

Kanáry aktivně i na pohodu... Příjemně se protáhnete při józe na pobřeží Atlantiku. Prozkoumáte sopečný svět národního parku Teide a vyjedete lanovkou na nejvyšší vrchol Španělska. Vyrazíte stezkami nejmladší vulkanické oblasti, projdete se vavřínovým pralesem i uličkami Orotavy. Ochutnáte místní kuchyni a večery zakončíte na pláži. Dopřejte si restart těla i mysli na Tenerife!

Na co se můžete těšit

- jóga na pobřeží ostrova s výhledy na oceán
- nejvyšší španělská hora – Pico del Teide
- trek vavřínovým pralesem v pohoří Anaga
- Šlechtické balkónové domy města Orotava
- kontrasty přírody v okolí sopky El Chinyero

Co už máte v ceně?

- letenka Praha – Tenerife – Praha se všemi poplatky
- kabinové a odbavené zavazadlo dle podmínek pro přepravu zavazadel
- doprava letiště – Tenerife (hotel) – letiště
- 7x ubytování ve 4* hotelu
- 7x polopenze formou bufetu
- průvodce po celou dobu (od odletu do návratu, mimo volný program)
- lekce jógy s českou instruktorkou
- výlety dle programu (vyjma fakultativních treků a lanovky pod Teide)
- pojištění záruky pro případ úpadku CK

Co cena nezahrnuje?

- cestovní pojištění
- vstupné na místě
- výjezd lanovkou pod Pico del Teide
- fakultativní výlety: trek Anaga a trek kolem sopky El Chinyero
- příplatek za jednolůžkový pokoj: 9 000,00 Kč

Kde budete ubytováni?

- ubytování v pokojích s vlastním sociálním zařízením

Jak je to s jídlem?

- polopenze formou bufetu je podávána v hotelové restauraci
 - během dne bude možné zakoupit jídlo na místech s možností občerstvení
-

Cestovní pojištění

Kooperativa A

50 Kč / den / osoba

Kooperativa B Evropa

100 Kč / den / osoba

Kooperativa C

120 Kč / den / osoba

Kooperativa D

190 Kč / den / osoba

Důležité informace

Změna vyhrazena

Vyhrazujeme si právo měnit sled programu (např. prohodit 1. a 3. den, dopolední program za odpolední atd.). Program zájezdu může být přizpůsoben i aktuální situaci na místě, podmínkám na trasách a dalším okolnostem (např. dostupností vstupenek).

Program není povinný

V případě individuálního zájmu můžete absolvovat jen vybranou část programu a sejít se později na místě srazu určeném průvodcem nebo se vrátit na hotel samostatně. Individuální plánování je vhodné předem konzultovat s námi.

První a poslední den

První a poslední den zájezdu je určen především k zajištění dopravy na a z místa ubytování. Program v tyto dny je přizpůsoben okolnostem. Plánované časy odjezdu a příjezdu jsou u zájezdu uvedeny, pokud jsou známy. Přesné časy obdržíte v pokynech.

Prohlídky památek

Průvodce neprovádí klienty uvnitř památek, pokud není v programu uvedeno jinak.

Ubytování v místě

Nástup je umožněn po 14. hodině, do té doby je možné si zavazadla na hotelu uschovat.

Pokyny k zájezdu

Pokyny zasíláme 7 dní před nástupem na zájezd do e-mailu uvedeného ve Vaší rezervaci.

Rezervujte včas

Doporučujeme rezervaci provést co nejdříve. Cena zájezdu je závislá na aktuálních cenách služeb, a ty se mohou v čase měnit.

Pojištění před platbou

Pojištění lze k rezervaci doplnit pouze tehdy, kdy není ještě z Vaší strany nic uhrazeno (z důvodu storna zájezdu, které je jeho součástí).

Fyzická náročnost

Většina zájezdů je poznávacích, denně se tak nachodí až 15 km dle [Náročnosti zájezdu](#). Pečlivě proto zvažte své síly a schopnosti.

- trek u sopky El Chinyero – cca 55 EUR/os.
- trek Chinamada na poloostrově Anaga – cca 55 EUR/os.

Tento výlet se bude konat pouze v případě příznivého počasí. Výlet nedoporučujeme osobám s pohybovým omezením nebo zdravotními komplikacemi.

CK si vyhrazuje změnu nabídky fakultativních výletů dle jejich dostupnosti, aktuální nabídka výletu bude upřesněna nejpozději v pokynech k zájezdu.

Vstupné

Výjezd lanovkou pod Pico del Teide

Dospělý: 1 300,00 Kč

Co vše zažijete: den po dni

Neděle 12. dubna: Odlet z Prahy na Tenerife dle letového řádu, transfer na hotel a ubytování. Poté se seznámíme s okolím hotelu i instruktorkou jógy.

Po přeletu na [Tenerife](#) se přesuneme objednaným transferem do hotelu, kde se ubytujeme.

Jógovou praxí nás po celou dobu pobytu bude provázet [Lucie Baráková](#), lektorka **dětské jógy a jógy pro dospělé**.

Lucka se snaží své lekce připravovat tak, aby z nich lidé odcházeli spokojenější, odpočatí, ale zároveň s pružnějším a silnějším tělem i myslí.

Pondělí 13. dubna: Dnes nás čeká příjemná procházka městem Puerto de la Cruz. Prozkoumáme historické centrum i pobřeží. Den pak zakončíme uvítací jógou na pláži Playa Jardín.

Dopoledne se vydáme prozkoumat historické město [Puerto de la Cruz](#), které se nachází na severu ostrova v nejúrodnějším údolí Orotava.

Město s 30 tisíci obyvateli je **jedním z nejoblíbenějších letovisek** na [Kanárských ostrovech](#), a to zejména díky množství turistických atrakcí, které je možné navštívit i ve dnech, kdy nesvítlí slunce.

Město je atraktivní zejména svým **starým centrem s balkónovými domy, palmovými náměstími a rybářskými kostely**, pobřežní promenádou s mořskými bazény **Lago Martiánez**, bary, restauracemi a cukrárnami. **Vulkanická pláž Playa Jardín** a její plážová zahrada je skutečným parkem s pobřežní promenádou kolem pláží.

Mezi další atrakce města patří [Loro Parque](#), **Botanická zahrada** nebo **Orchidárium**.

☞ *Uvítací jóga na pláži Playa Jardín – první setkání s oceánem i dechem ostrova. Jemná flow na vulkanickém písku, propojení s rytmem vln a naladění těla i mysli na společný týden.*

Úterý 14. dubna: Zamíříme do národního parku Las Cañadas del Teide. Zažijeme adrenalinovou jízdu po dně kráteru a horskou roklí Masca. Zájemci mohou vyjet až na vrchol Pico del Teide.

Výlet za nejkrásnější přírodou ostrova zahájíme prudkým stoupáním do centra ostrova [Tenerife](#). Budeme projíždět několika vegetačními pásmy a poté nás přivítá **národní park Las Cañadas del Teide**, který byl právem zařazen mezi zajímavosti **UNESCO**.

Projížďka po dně kráteru značně **připomíná průjezd měsíční krajinou – lávová pole úžasných barev**, různé **sopky** a vulkány včetně majestátně se tyčící [Pico del Teide](#) (3 718 metrů n. m.), nejvyššího vrcholu Španělska. Pro zájemce je připraven **fakultativní výjezd na vrchol**.

Adrenalinovým zážitkem pak bude následující **průjezd horskou roklí Masca** a zastávka ve stejnojmenné malebné vesnici na dně soutěsky, kam se dostaneme úzkou silnicí čítající stovky serpentín a **vedoucí po hraně 600 metrů hluboké rokle**.

☞ *Odpolední jóga před večerí – po návratu z divokých hor Teide protáhneme tělo, uvolníme bedra i šíji a dopřejeme si pomalé zklidnění. Slunce, dech, lehkost...*

Středa 15. dubna: Pro zájemce je připraven trekking kolem sopky El Chinyero. Budeme obdivovat dokonalé kontrasty přírody s lávovými poli a zelenými borovicemi. Ti, kteří se túry nezúčastní, mohou den strávit u moře.

Se zájemci se vypravíme z městečka Garachico do oblasti na severozápad Tenerife mezi **rezervací Chinyero a NP Corona Forestal**, která je **nejmladší vulkanickou oblastí ostrova** (podrobnosti k fakultativnímu výletu jsou uvedeny v části Vstupné na místě).

Na středně náročném **treku kolem sopky El Chinyero** si vychutnáme **výhledy na kontrastní krajinu** – rozlehlá lávová pole se

sytě zelenými kanárskými borovicemi, které jsou kvůli vysoké nadmořské výšce na hranici přežití, tvoří jedinečnou barevnou mozaiku.

Ti, kteří se výletu nezúčastní, budou mít **příležitost k odpočinku**. Volný čas bude možné využít k ničím nerušené **relaxaci u moře** a načerpání energie. Případně se mohou ponořit do atmosféry Puerto de la Cruz a objevovat místní památky či skryté uličky podle vlastního tempa.

☞ *Jóga po treku sopečnou krajinou – regenerační praxe pro nohy a záda. Pomalé vědomé protažení po náročnějším dni v kontrastu lávy a borovic. Klidná energie země...*

Čtvrtek 16. dubna: Dnešní zážitky zahájíme příjemnou ranní jógou na terase. Pak se vydáme za skrytými poklady Orotavy. Projdeme se historickým centrem a na závěr si dáme kávu v šlechtickém domě.

☞ *Ranní jóga na terase – pozdravíme slunce nad oceánem, rozhýbeme páteř a rozproudíme dech i energii pro nový den.*

Dnes se vydáme na sever ostrova do šlechtického města [Orotava](#), které je právem přezdíváno **perlou ostrova**. Krásně se dochovalo jeho **historické centrum s řadou paláců**, kostelů a balkónových domů.

Procházku zahájíme na **náměstí Plaza de la Constitución** s dominikánským kostelem a klášterem. Uvidíme **zahrady markýze de la Quinta Roja**, navštívíme hlavní **kostel Neposkvrněného početí** a zastavíme se u **Radnice**, místa pořádání jednoho z nejkrásnějších svátků Tenerife, **slavnosti Božího těla**.

Poté budeme pokračovat prudším stoupáním do svahu, na kterém nám bude odměnou **prohlídka slavných balkónových domů**.

Polodenní návštěvu Orotavy zakončíme v **kavárně šlechtického domu Casa Lercaro s jedinečným výhledem** na údolí, kde si vychutnáme **místní specialitu – kávu Barraquito**.

☞ *Jemná uvolňující flow před západem – vědomé spočinutí po dni plném krás.*

Pátek 17. dubna: Čeká nás den, který si každý užije po svém... Pro ty, kteří dají přednost aktivnímu odpočinku, je připraven trek v pohoří Anaga do jeskynní vesničky Chinamada a po návratu regenerace s jógou.

Dnešek bude patřit **individuálnímu volnu**, ve kterém doporučujeme **odpočinek na pláži u moře** nebo **návštěvu městečka Puerto de la Cruz**.

Mezi jeho hlavní atrakce patří [Loro Parque](#), Botanická zahrada nebo Orchidárium. Další možností je fakultativně **plavba katamaránem za kulohlavci** – místními velrybami.

Zájemci se mohou zúčastnit **treku Chinamada** (podrobnosti k fakultativnímu výletu jsou uvedeny v části Vstupné na místě), při kterém nás čeká **procházka vavřínovým pralesem pohoří Anaga** s nádhernými vyhlídkami a vyšším převýšením. Horský masiv Anaga je kanárským poloostrovem tvořící severovýchodní cíp Tenerife.

Vrcholem putování a pořádnou odměnou bude **vesnička Chinamada**, jejíž **jeskynní obydlí** jsou vyhloubená ve skále.

☞ *Odpolední jóga po túře na poloostrově Anaga – po procházce vavřínovým pralesem zregenerujeme svaly a klouby, budeme praktikovat hlubší dech a návrat do lehkosti těla. Zklidnění nervového systému...*

Sobota 18. dubna: Po ranní lekci jógy vyrazíme na celodenní poznávání města San Cristóbal de la Laguna. Prohlédneme si jeho historické centrum zapsané v UNESCO, nejstarší kostel a zavítáme i na místní tržnici.

☞ *Ranní jóga na pláži Playa de Martiánez nebo na terase – spojení s dechem oceánu, tekoucí sekvence pro otevření hrudníku a svobodu pohybu. Tělo se ladí na rytmus moře...*

Čeká nás výlet do severního cípu ostrova Tenerife, kde navštívíme **San Cristóbal de la Laguna**, jedno z nejdůležitějších kulturních center Kanárských ostrovů.

Půvabné město má velmi dobře **zachovalé historické centrum se šlechtickými paláci**, kláštery a kostely, a proto bylo

zařazeno mezi **památky světového dědictví UNESCO**. Jedná se rovněž o původní hlavní město, **sídlo biskupa s nejstarší univerzitou** na Kanárských ostrovech.

Prohlídku začneme na **Plaza del Adelantado** – náměstí obklopené domy s balkóny jako Palacio de Nava, Ayuntamiento a Casa de los Capitanes Generales.

Z náměstí vede **jedna z nejkrásnějších ulic** směrem ke katedrále a končí u **nejstaršího kostela Nuestra Señora de la Concepción**, jehož nápadná sedmipatrová **zvonice je považována za symbol La Laguny**.

Nesmíme vynechat ani návštěvu **místní tržnice**, která je pestrou směsicí barev, chutí a vůní.

Neděle 19. dubna: Rozloučíme se s Tenerife i ostrovní jógou... Čeká nás poslední lekce, dopoledne pak dle času odletu možnost koupání nebo posezení v kavárničkách. Poté přesun na letiště a odlet do ČR.

☞ *Rozlučková jóga na terase – závěrečná ranní lekce s vděčností, poděkováním tělu i místu. Lehké protažení, dech a klid v srdci před cestou domů.*

V závislosti na letových řádech můžeme dopoledne využít **ke koupání, k nákupům suvenýrů** nebo relaxu v kavárně. Následně přesun objednaným transferem na letiště a **odlet zpět do ČR**.

To nejlepší z Tenerife + JÓGA U ATLANTIKU + NEJVYŠŠÍ VRCHOL ŠPANĚLSKA (letecky z Prahy)

<https://www.radynacestu.cz/t/32058/>
