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 příletu 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 nesvítí 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**.

ॐ *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 serpentin a **vedoucí po hraně 600 metrů hluboké rokle**.

ॐ *Odpolední jóga před večeří – 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.

ॐ *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.

ॐ *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 jedoho z nejkrásnějších svátků Tenerife, **slavnosti Božího těla**.

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

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

ॐ *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.

ॐ *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.

ॐ *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.

ॐ *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/