Relax na plážích Lanzarote + JÓGA U ATLANTIKU + OCHUTNÁVKA VÍNA ZE SOPEČNÝCH VINIC (letecky z Prahy)

4.5. - 11.5. 2027 **39 990,00 Kč**

Podrobnosti zde: https://www.radynacestu.cz/t/32707/

Průvodkyně: **Markéta Petrlíková**

Specialista: **Veronika Bendová, +420 608 859 987, bendova@radynacestu.cz**

Trojice Kanárských ostrovů, jóga u oceánu a čas zpomalit... Na zájezdu na Lanzarote poznáte ohnivou krajinu národního parku Timanfaya, díla Césara Manriqueho, výrobu produktů z aloe vera i solná pole. Užijete si atmosféru Teguise a Arrecife i pláže Playa Blanca, Playa del Papagayo a Playa Francesa na La Graciose. Ochutnáte víno Malvasía i kozí sýr z Fuerteventury. Dopřejte tělu i mysli restart na Lanzarote!

Na co se můžete těšit

- jóga na pobřeží Lanzarote s výhledy na oceán
- odpočinek na krásné pláži Playa del Papagayo
- sopečné vnitrozemí Lanzarote – Ohňové hory
- návštěva tradičních trhů v městečku Teguise
- ochutnávka vína odrůdy Malvasía a kozího sýra

Co už máte v ceně?

- letenka Praha – Lanzarote – Praha včetně letištních tax
- kabinové a odbavené zavazadlo dle podmínek pro přepravu zavazadel
- doprava autobusem z letiště do hotelu a zpět
- 7x ubytování ve 3* hotelu v Playa Blanca
- 7x polopenze
- lekce jógy
- doprava v rámci výletů po ostrově
- průvodce po celý zájezd (mimo volný program)
- pojištění záruky pro případ úpadku CK

Co cena nezahrnuje?

- cestovní pojištění
- fakultativní výlet na ostrov La Graciosa
- fakultativní výlet na ostrov Fuerteventura
- MHD v rámci programu (Teguise + Arrecife)
- případné vstupné na místě
- příplatek za jednolůžkový pokoj: 9 000,00 Kč

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.

Vstupné

Fakultativní výlet na ostrov Fuerteventura
Dospělý: 2 300,00 Kč
Fakultativní výlet na ostrov La Graciosa
Dospělý: 1 700,00 Kč

Co vše zažijete: den po dni

Úterý 4. května: Dle letových řádů odlet z Prahy na Lanzarote, přesun na ubytování a případné volno. Seznámíme se také s lektorkou jógy a čeká nás první příjemná večerní lekce, kterou se naladíme na atmosféru ostrova.

V závislosti na letových řádech odletíme na ostrov Lanzarote a následně se objednaným transferem dopravíme na hotel. V případě zájmu můžeme společně vyrazit na procházku po okolí.

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.

[?] Jemné večerní setkání a první nadechnutí atmosféry ostrova. Vědomý pohyb, dech a zklidnění těla i mysli po dni na cestách. Společně se naladíme na rytmus oceánu i celého týdne.

Středa 5. května: Navštívíme národní park Timanfaya s fascinující sopečnou krajinou. Těšit se můžete na díla Césara Manriqueho, ochutnávku vína Malvasía, výrobky z aloe vera i solná pole. Den zakončíme regenerací u jógy.

Dnes se vydáme ostrov Lanzarote prozkoumat. Nejdříve nás čeká návštěva **národního parku Timanfaya**, kterému se také říká **Ohňové hory** (Montañas del Fuego). Při projížďce mezi krátery a bizarními lávovými útvary na vlastní kůži ucítíme sílu přírody – zem pod našima nohama totiž stále žije a jen pár metrů pod povrchem to pořádně vře!

Následující zážitek potěší zejména milovníky vína. Lanzarote proslulo svými **unikátními vinicemi, kde réva roste přímo v černém sopečném popelu**. Prohlédneme si tradiční usedlost, seznámíme se s postupem výroby a ochutnáme vyhlášenou **odrůdu Malvasía**.

Na Lanzarote najdeme také pozoruhodná díla Césara Manriqueho, místního umělce, jehož originalitu nelze v jeho výtvorech přehlédnout.

Čeká nás vyhlášená vyhlídka **Mirador del Río**, kde se nám otevře překrásný **výhled na sousední ostrov La Graciosa** a na průliv připomínající řeku, který ho dělí od Lanzarote.

Budeme pokračovat do malé **manufaktury na výrobu produktů z místního pokladu – aloe vera**. Seznámíme se s významem této rostliny, tak důležité pro místní obyvatele, a budeme si moci koupit výrobky z této tradičně využívané rostliny známé pro své léčebné účinky.

Další zastávka bude u **solných polí Salinas del Janubio**. Sůl je dalším zdejším pokladem, na který jsou místní obyvatelé tak pyšní. My budeme mít možnost podívat se, kde se toto bílé zlato vyrábí.

Závěr programu bude patřit velkolepému přírodnímu úkazu **Jameos del Agua**. Tento **sopečný tunel** přetvořil César Manrique v kouzelný multifunkční prostor. Čeká nás **romantická restaurace ve skále i tajemné podzemní jezírko**, které je domovem endemických slepých albínských krabů.

[?] Po dni mezi vulkány, lávou a silnou energií ostrova dopřejeme tělu regeneraci a návrat ke klidu. Zaměříme se na uvolnění zad, kyčlí a šíje, hlubší dech a stabilitu inspirovanou živlem země.

Čtvrtek 6. května: Dnešek bude patřit odpočinku u oceánu. Pro zájemce je připraven fakultativní výlet na ostrov Fuerteventura, kde navštívíme vesničku La Oliva, ochutnáme kozí sýr a projdeme se bílými dunami v parku Dunas de Corralejo.

[?] Ranní lekce probudí tělo i energii před novým dobrodružstvím. Jemná dynamičtější praxe podpoří stabilitu, lehkost pohybu a propojení s vlastním dechem ještě před celodenním objevováním sousedního ostrova.

Pokud nedáte dopustit na hřejivé sluneční paprsky, zdejší pláže vás naprosto nadchnou. Odpočívejte u Atlantiku nebo vyrazte na procházku podél sopečného pobřeží.

Se zájemci se vydáme na sousední ostrov Fuerteventura. Poplujeme trajektem, který nás z Playa Blanca dopraví do Corraleja a po vylodění se autobusem vydáme do vnitrozemí.

Nejdříve navštívíme malou **vesničku La Oliva** s romantickým kostelíkem.

Dále budeme pokračovat **kolem posvátné hory Tindaya** až do bývalého hlavního města **Betancuria**. Projdeme si uličky tohoto nádherného, krásně upraveného městečka.

Ostrov je proslaven kozím sýrem, proto si nenecháme ujít návštěvu místní **kozí farmy**. Nahlédneme do života zdejších farmářů a seznámíme se s **chovem koz plemene majorera**, které jsou po staletí dokonale přizpůsobeny zdejšímu suchému prostředí. Právě z jejich mléka se vyrábí **proslulý sýr Majorero**, který v roce 1996 získal jako **první kozí sýr ve Španělsku chráněné označení původu**.

Ochutnáme několik jeho podob a dozvíme se více o tradiční výrobě. Zajímavostí je také, že **zrající sýry se mohou potírat paprikou, olejem nebo gofiem** – typickou kanárskou moukou z pražených obilovin.

Při cestě zpět do Corraleja projedeme hlavním městem Puerto de Rosario a zastavíme v **přírodním parku Dunas de Corralejo**. Poté se vrátíme lodí na Lanzarote.

Pátek 7. května: Čeká nás příjemný den strávený na sousedním ostrůvku La Graciosa. Užijeme si vyhlídkovou plavbu katamaránem na pláž Playa Francesa, kde si budeme užívat zasloužený odpočinek.

Dnes se vydáme na **fakultativní výlet** na sousední **ostrůvek La Graciosa – nedotčený přírodní ráj**, kam se dopravíme trajektem ze severního cípu Lanzarote.

V přístavním městečku Caleta de Sebo přesedneme na luxusní katamarán a vyrazíme na **vyhlídkovou plavbu podél pobřeží**. Naším cílem bude nádherná pláž **Playa Francesa**. Budeme mít prostor pro relaxaci i zábavu – můžete vyzkoušet kanoe, prozkoumat podmořský svět se šnorchlem, nebo si prostě jen užívat slunce na jemném písku.

Oběd včetně nealkoholických nápojů, piva a sangrie v ceně výletu.

? Po dni stráveném na oceánu a pod sluncem dopřejeme tělu pomalejší regenerační flow. Zaměříme se na uvolnění kyčlí, páteře a hlubší dech, který přinese lehkost a zklidnění.

Sobota 8. května: Ráno si dopřejeme lekci jógy u oceánu, která nás naladí na celý den. Pak už bude čas na relax, slunění, moře... nebo poznávání nejkrásnějších pláží ostrova při příjemných procházkách. Čemu dáte přednost?

? Probuzení s oceánem, ranním sluncem a zvukem vln. Energizující ranní praxe rozproudí dech i energii a jemně připraví tělo na další den plný zážitků.

Dnes nás čeká zasloužený **relax na plážích letoviska Playa Blanca**.

Kdo uvítá během lenošení nějakou změnu, může vyrazit na **nejslavnější lanzarotskou pláž Playa del Papagayo**, která se nachází nedaleko. Cesta k ní je možná pěšky – náročnější trasa, která vede kolem další krásné pláže **Playa de Mujeres**. Pohodlnější variantou je pak plavba katamaránem, při níž si pobřeží prohlédnete i z mořské hladiny.

? Lekce mezi oceánem, větrem, pískem a skalami jedné z nejkrásnějších pláží Lanzarote. Praxe bude zaměřená na rovnováhu, stabilitu a lehkost pohybu. Panenská pláž, balanční pozice a zážitek, který budete chtít navždy uchovat ve svém srdci stejně jako na fotkách. Dopřejeme si čas nejen na samotnou lekci, ale i na zachycení těchto jedinečných momentů.

Neděle 9. května: Vyzkoušíme si cestování po Lanzarote jako místní. Vyrazíme do městečka Teguise, kde navštívíme vyhlášené trhy. Pak zamíříme do Arrecife, užijeme si výhledy od zdejší pevnosti i uvolněnou atmosféru města.

Dnes budeme **cestovat jako místní obyvatelé** a vyzkoušíme zdejší dopravu. Naší první zastávkou bude malebné **historické městečko Teguise**.

Každou neděli se zde konají **vyhlášené trhy plné tradičních řemeslných produktů a originálních suvenýrů**. Společně si

projdeme romantické uličky, nahlédneme do skromného kostelíku či netradiční banky sídlící v památkově chráněné budově bývalé továrny.

Zájemci mohou navštívit i **muzeum tradiční malé kytary timple**. Chybět nebude ani čas na kávu či tapas v jedné z místních útulných hospůdek.

Pak se přesuneme opět místním autobusem do hlavního města ostrova – **Arrecife**. Zde se seznámíme s historickým centrem, navštívíme **pevnost na mořském břehu**, odkud je pěkný výhled na město, a **procházku ukončíme u místní „Louže" (Charco)**, **laguny plné lodiček lemované restauracemi a bary**. Charco je oblíbeným místem, kam chodí nejen místní na procházky a na něco na zub. A my uděláme totéž.

Nakonec se opět autobusem vrátíme zpět do Playa Blanca.

? Po dni plném barev, chutí, vůní a procházek mezi místní atmosférou zpomalíme a obrátíme pozornost zpět k sobě. Klidnější večerní praxe nabídne uvolnění těla, otevření hrudníku a zklidnění nervového systému.

Pondělí 10. května: Závěrečné okamžiky na Lanzarote věnujeme odpočinku, intenzivní józe a loučení s tímto krásným ostrovem. Volný čas bude možné strávit na pláži v Playa Blanca nebo se třeba můžete projít po pobřežní promenádě.

? Dynamická ranní praxe v rytmu oceánu pro energii, stabilitu a radost z pohybu. Propojení dechu, slunce a moře v posledních společných dnech na ostrově.

Dnes nás čeká volný den, a jak s ním naložíte, je čistě na vás. Můžete ho věnovat **lenošení na pláži nebo u bazénu**, **procházce po pobřežní promenádě** nebo toulkám uličkami městečka a nákupu posledních suvenýrů. Při tom se samozřejmě můžete stavit na drink a něco na zub v některé z místních hospůdek.

? Večerní lekce bude patřit zklidnění, vděčnosti a uzavření celého pobytu. Jemná jóga, dech a delší relaxace nabídnou prostor nechat vše doznít a odvézt si z Lanzarote nejen zážitky, ale i nový pocit lehkosti.

Úterý 11. května: Poslední ráno na Lanzarote bude patřit jemné józe. Pak bude dle letových řádů možné individuální volno a následně odlet zpět do Prahy.

? Poslední ranní setkání s oceánem. Jemné protažení, vědomý dech a poděkování ostrovu i sobě samým za společný čas a všechny prožité okamžiky.

V závislosti na letových řádech bude poslední den věnován odpočinku, procházce po letovisku, případně nákupu suvenýrů.

Poté se objednaným transferem přesuneme na letiště a následovat bude **odlet zpět do Prahy**.

Relax na plážích Lanzarote + JÓGA U ATLANTIKU + OCHUTNÁVKA VÍNA ZE SOPEČNÝCH VINIC (letecky z Prahy)

https://www.radynacestu.cz/t/32707/
