



Jóga  
v

MAROKU

---

17.6. - 24.6.2023

s Gabčou Fialovou



Vůně

Architektura



Poušť

Látky

Hamam

# Kouzelné orientální Maroko

Trhy

Moře



Maroko je země kontrastů, jejíž královská města dýchají atmosférou příběhů Tisíce a jedné noci. Na severu ho omývají vody Středozemního moře, na západě vlny Atlantického oceánu a křížují ho pohoří Rif a Atlas. Marocká krajina je sama o sobě nádherná a je místem působení celé škály středomořského podnebí, které se nakonec vzdává písku Sahary.

Maroko patří k nejkrásnějším, nejpřívětivějším a nejotevřenějším zemím arabského světa. Je pestrým kaleidoskopem řady kultur a křížovatkou mnoha civilizací – od arabské, berberské, francouzské, římské, andaluské, maurské až po osmanskou říši, které přispěli k jejímu bohatému kulturnímu a kulinářskému dědictví.

Pojďte Maroko objevit s námi – jeho výhledy, zákoutí, chutě i vůně, které spojíme s dostatečným prostorem na jógovou praxi, odpočinkem a zážitky z místních tradic.

Barvy

Koření

Čakry

Meditace



Hatha

Svíčky



# Jógová praxe s Gabčou

Akupresura

Aromaterapie

Každý den si společně užijeme dvě hodinové lekce jógy. Jednu ráno ještě před snídaní, na uvítání nového dne. Druhou lekci si vychutnáme na konci dne a vždy přinese něco speciálního.

Těšit se můžete na marockou aromaterapii, svíčky, tematickou hudbu, akupresuru, vedenou meditaci, respirační jógu u moře či jógu na poušti.

S sebou si vezměte svou oblíbenou jogamatku a pokud chcete, tak i bločky a pásek.

Všechny lekce povede naše skvělá lektorka Gabča Fialová, která vede pravidelné lekce v Karlíně i Holešovicích.

Lektorka Gabča ve svých lekcích nikdy neopomene dechové techniky, ani závěrečnou relaxaci. Její lekce jsou naplněny pozitivní energií a aromaterapií. Ásanová praxe je vždy bezpečná a využívá v ní prvky flow, hatha jógy a systému jóga v denním životě. Na své si přijde jak začátečník, tak zkušený jogín.

Flow



# Program pobytu

## DEN 1

### Přílet do MAROKA, transfer do MARRÁKEŠE

Let z Prahy do Agadiru v odpoledních hodinách, transfer z letiště do hl. města Maroka - Marrakeše, ubytování ve 4\* hotelu Zalagh Kasbah v centru města.

- první večerní lekce jógy
- večeře formou bufetu
- volný program (procházka, drink..)



## DEN 2

### MARRÁKEŠ – prohlídka města, trh

- ranní lekce jógy, snídaně formou bufetu

Den věnujeme poznávání Marrákeše, druhého nejstaršího císařského města Maroka. Návštěvu zahájíme v paláci Bahia, dále budeme pokračovat Medinou, Mellahem a mešitou Koutoubia. Na náměstí Djemaa el-Fna ochutnáme jednu z nejlepších čerstvě vymačkaných pomerančových šťáv na světě. Podíváme se do místní barvírny látek, vyzkoušíme vůně tradičního koření, uvidíme fakíry, kouzelníky a zažijeme atmosféru jak z pohádek Tisíce a jedné noci.

- večerní lekce jógy, večeře formou bufetu



## DEN 3

### Výlet do pouště AGAFAY

- ranní lekce jógy, snídaně formou bufetu

Po snídani nasedneme do autobusu a za hodinu se nám otevře oblast kamenné pouště Agafay. Vychutnáme si projížďku pouští na čtyřkolkách, posezení s beduíny a tetování hennou. Den završíme jógovou praxí při západu slunce. Návrat do Marrakeše.

- večeře formou bufetu



# Program pobytu

## DEN 4

### ESSAOUIRA na břehu oceánu

- ranní lekce jógy, snídaně formou bufetu

Po snídani se vypravíme do města úžasných písčinych pláží, surfařů a svobody – Essaouira (transfer z Marrakeše cca 1,5 hodiny). Mořský vzduch, rybářské lodě a bílé domy s modrými dveřmi přitahují umělce, básníky a hudebníky už desítky let. Najdete zde řadu galerií, živou hudbu v barech a všude přítomné pouliční umění. Medina města je na seznamu světového dědictví UNESCO a historický přístav zaujme nejenom milovníky čerstvých speciality z ryb a mořských plodů. Z reality všedních dnů utečeme na pláž Jimiho Hendrixe, užijeme si nakupování a pohodu. Ubytování budeme ve 4\* hotelu Des Iles.

- večerní lekce jógy, večeře formou bufetu



## DEN 5

### VOLNÝ DEN na rozmazlování a zážitky

- ranní lekce jógy, snídaně formou bufetu

Po snídani bude čas na volný program s řadou úžasných možností. Jelikož každého baví něco jiného, nezahrnuli jsme aktivity do celkové ceny zájezdu a jsou tedy dobrovolné a doplatkové. Doporučujeme vyzkoušet typickou marockou očistu v Hammamu. Můžete se také projet po pláži v koňském sedle nebo se zúčastnit výuky surfování a kitingu, na které jsou v Essaouire ty nejlepší podmínky. Voda oceánu má v této oblasti v parném létě kolem 24 stupňů, a není tak primárně určena na koupání. Místo ale nabízí jiné zážitky, které si určitě vychutnáte.

- večerní lekce jógy, večeře formou bufetu



# Program pobytu

## DEN 6

### **VOLNÝ DEN na rozmazlování a zážitky**

- ranní lekce jógy, snídaně formou bufetu

V tento den budete mít čas na všechno, co jste nestihli den předchozí. Můžete se projít krásným městem, posedět v baru, vyzkoušet tradiční marocké pokrmy, koupit si nějaký dárek a nebo si jen můžete vzít knížku k oceánu a relaxovat. Den společně zakončíme prodlouženou respirační lekcí jógy na pláži.

- večere formou bufet



## DEN 7

### **AGADIR**

- ranní lekce jógy, snídaně formou bufetu

Po snídani pojedeme do Agadiru se zastávkou v manufaktuře na výrobu arganového oleje Val d'argan. Trasa naší cesty povede horskou oblastí Atlasu a cesta bude tentokrát náš cíl. Spojení výhledu na hory a oceán vás bude určitě bavit.

Po příjezdu do letoviska Agadir bude volný čas na koupání a odpočinek. Teplota vody zde bude velice příjemná, zažijete klasickou přímořskou atmosféru. Ubytujeme se ve 4\* hotelu Oasis Spa.

- večerní lekce jógy, večere formou bufetu



## DEN 8

### **Odlet zpět do ČR**

- poslední ranní lekce jógy, snídaně formou bufetu

V odpoledních hodinách odlet přímým letem do Prahy.



# Hotely a stravování

Ubytování pro vás bude zajištěno v ověřených 4\* hotelích s příjemným prostředím a skvělým servisem.

Snídaně a večere budou probíhat v hotelích formou bufetu. Vždy bude zajištěno i vegetariánské menu.

Obědy si budete zajišťovat dle svých preferencí na výletech. Průvodce vám vždy doporučí ověřený podnik, ve kterém se dobře najíte a ochutnáte tradiční marockou kuchyni.



# Obecné informace

## CENA ZAHHRNUJE

- Letenku Praha – Agadir a zpět se Smartwings (zavazadla 8+23 kg), asistenční služby na letišti při odletu a příletu
- 7x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji s polopenzí formou bufetu (i pro vegetariány) ve 4\* hotelích
- Transfery klimatizovaným autobusem
- Vstupy na uvedený program v ceně
- Služby českého průvodce
- Ranní a večerní jógovou praxi s Gabčou Fialovou

**CENA: 34 990 Kč**

---

## MŮŽETE SI PŘIPLATIT

- Jednolůžkový pokoj: 7500,-
- Projížďku na koni 1,5 h, Essaouira: 20 Euro
- Tradiční hammam – očištný rituál s masáží: 30 Euro
- Kiting a surfování Essaouira – 4 hodiny: 60 Euro
- Oběd ve Val d Argan s ochutnávkou 5 druhů vín: 30 Euro
- Komplexní cestovní pojištění včetně storna zájezdu: 880,- Kč/os

(Pokud se obáváte možných změn z vaší strany, doporučujeme uzavřít komplexní cestovní pojištění včetně storna zájezdu.)

**VÍCE INFORMACÍ A REZERVACE již brzy na:**

**MOOD YOGA, [www.moodyoga.cz](http://www.moodyoga.cz),  
[info@moodyoga.cz](mailto:info@moodyoga.cz), +420777262840**

**Pořadatel zájezdu: Golden Travel and Tours, s.r.o.  
[www.goldentraveling.cz](http://www.goldentraveling.cz)**





# Objevte s námi kouzla Maroka

