



Chamak – zářící ajurvěda

Mochovská 521/31

Praha 9 Hloubětín

198 00 Czech Republic

chamakayurveda.com

Podmínky účasti na Ájurvédském pobytu u moře v Goe, Indie

Milí účastníci,

děkujeme, že jste si vybrali právě náš retreat. Níže najdete důležité informace, které vám pomohou se na cestu připravit a pobyt si co nejlépe užít.

Pobyty s Panchakarmou slouží k **hlubokému očištění těla i mysli a k obnově zdraví**, omlazení, snížení stresu a redukci hmotnosti. Pomáhají při dlouhodobých zdravotních potížích podle principů indické tradiční medicíny – ájurvédy. Věříme, že právě **Indie**, kde ájurvéda vznikla, je tím **nejvhodnějším místem pro takový pobyt**. Spolupracujeme s **profesionálními ájurvédskými lékaři** přímo na místě, konkrétně s klinikou v Goa.

1. Délka a termín pobytu

Třítýdenní pobyt:

9. 2. až 1. 3. 2026

Dvoutýdenní pobyt:

9.2. až 22. 2. 2026

Termíny odletů a příletů:

- **Odlet z Prahy:** 7.2.2026 15:10 (Indigo, Lufthansa)
- **Přílet do Goa:** 8.2.2026 12:45
- **Odlet z Goa:** 2.3.2026 7:20 (třítýdenní pobyt) / 23.2.2026 7:20 (dvoutýdenní pobyt)
- **Návrat do Prahy:** 2.3.2026 22:05 (třítýdenní pobyt) / 23.2.2026 22:05 (dvoutýdenní pobyt)

Dopoledne prvního dne pobytu je věnováno **odpočinku** po dlouhém letu. V odpoledních hodinách proběhne **první konzultace s lékařem** a zahájení procedur.

2. Rezervace a platba

- **1. část zálohy:** 350 EUR – splatná při registraci (zajišťuje místo na retreatu).
- **2. část zálohy:** 450 EUR – splatná 3 měsíce před začátkem pobytu (zajišťuje místo na klinice).
- **Doplatek:** v hotovosti po příjezdu v eurech.

Zálohy jsou po stanoveném datu nevratné, pokud není důvodem vyšší moc (např. vážné onemocnění, lockdown apod. – nutné doložit potvrzením).

3. Cena - a co zahrnuje

Cena se liší dle typu ubytování (sdílený / samostatný pokoj) a délky pobytu.

Celková cena za 14 dní podle typu ubytování:

14 dní *Bungalov*:

- Samostatný pokoj s koupelnou a toaletou (u pláže): **1 690 EUR / osoba**
- Sdílený pokoj s koupelnou a toaletou (u pláže): **1 490 EUR / osoba**

21 dní *Bungalov*:

- Samostatný pokoj s koupelnou a toaletou (u pláže): **2 190 EUR / osoba**
- Sdílený pokoj s koupelnou a toaletou (u pláže): **1 890 EUR / osoba**

Cena zahrnuje:

- Každodenní ájurvédské procedury (cca 90 minut)
- Ájurvédské léky a bylinné přípravky
- Konzultace s lékařem každé 3 dny (včetně překladu)
- Polopenzi v souladu s ájurvédskou dietou
- Překlad a podpora na místě
- Úvodní prohlídku lokace
- Nasměrování při výběru letenky
- Instrukce k vyplnění víza a pomoc s vyplnění e-víza – hromadný call
- Podpora při rezervaci kliniky a ubytování
- Tipy na volnočasové aktivity
- Kundalíní jóga nebo ranní meditace / pránájáma 2× týdně

Cena nezahrnuje:

- Lekce jógy mimo resort (cena lekce se liší podle centra, které si vyberete)
- Doprava z/na letiště Goa (cca 900 CZK za auto – dle domluvy)
- Vyřízení víza (individuální pomoc s vízem nabízíme za doplatek 2 500,- CZK)
- Zubní péči a zubní hygienu
- Masáže a fyzioterapii nad rámec denních ájurvédských procedur

4. Ubytování

Ubytování je zajištěno v **Kiom cottages and Home Stay in Mandrem** – čistém prostředí nového hotelu v pěší vzdálenosti od kliniky, téměř přímo na pláži (pár kroků k moři, 5 min. ke klinice).

K dispozici je kavárna, zahrada a 24-hodinová služba na recepci. Wi-Fi (v restauraci - kavárně) a pitná voda.

Na lokaci se můžete podívat [zde](#) nebo [zde](#).

5. Stravování

- **Snídaně** probíhá na pláži v místním resortu – výběr z několika pokrmů dle ájurvédské diety.
- **Oběd** je podáván jako bufet přímo na klinice. Jídla jsou vyvážená a podporují proces harmonizace těla i mysli.
- **Večeře** – většina účastníků preferuje k večeři lehčí jídlo.

6. Panchakarma a léčebný proces

Panchakarma je hluboký očistný proces na úrovni těla i mysli. Mohou se objevit emoce, únava či výkyvy nálad – to vše je součástí uzdravování.

Doporučujeme:

- Nepřetěžovat se, nevěnovat se práci
- Kultivovat laskavý a vnímavý přístup k sobě i ostatním
- Po návratu pokračovat s doporučenými bylinami a režimem od lékaře

7. Jóga a pohyb

Každé ráno v 7:00 probíhá lekce jógy. Jóga napomáhá detoxikaci a uvolnění.

Cvičení jógy během pobytu je dobrovolné, ale doporučené – urychluje léčebný proces a zklidňuje mysl. V rámci Avalonu budeme praktikovat **kundaliní jógu** a vnitřní **pránájámu**.

Pro jiné druhy lekcí jógy či jógu nad rámec ranního společného cvičení můžete navštívit některé z blízkých center. Rádi vám pomůžeme s výběrem!

8. Denní režim a spánek

Denní režim (orientační):

- 7:00–8:00 ranní jóga (dobrovolná)
- 8:30–10:00 snídaně na pláži
- Volný čas – pláž, odpočinek
- 13:00–14:30 oběd formou bufetu na klinice a skupinové setkání
- Odpoledne – ájurvédské procedury (dle rozvrhu kliniky)
- Do 18:30 individuální večeře
- 19:30 odpočinek nebo skupinový program (dle domluvy)
- 21:00 vypnutí mobilu
- 22:00 spánek

Během dne budete mít dostatek času na odpočinek a pobyt u moře. Každý den si můžete naplánovat podle sebe a svých potřeb.

Nejllepší je zůstat v klidu, vnímat své tělo a vnitřní léčebné procesy. Tělo se bude regenerovat, zbavovat toxinů, a někdy se můžete cítit unavení – i to je v pořádku. Doporučujeme během Panchakarmy nepracovat a věnovat čas sami sobě.

Pokud to harmonogram procedur dovolí, je možné podniknout i několik výletů po okolí (např. do botanické zahrady nebo za krokodýly).

Doporučujeme se večer zklidnit, odpojit se od obrazovek kolem 21:00 a jít spát nejpozději ve 22:00.

9. Klinika a zdravotní služby

- **Klinika stanovuje harmonogram procedur** – je nutné se mu přizpůsobit.
- Procedury trvají **cca 90 minut** denně.
- K dispozici je **lékař, fyzioterapeut a zubařka** (za příplatek cca 600 CZK/hod zubař, 900 Kč/hod fyzioterapeut a 300 CZK/hod dentální hygiena).
- **Překladatelka** je přítomna při konzultacích.
- Po **klystýrech** je možné objednat taxi na vlastní náklady.
- Vaše otázky pro lékaře a další požadavky bude **delegátka** přijímat **v době oběda v restaurantu mezi 13. a 14. hodinou**.
- Ájurvédský lékař vás bude **pravidelně kontrolovat a stanoví léčebné procedury na míru vašim potřebám**. Během konzultací je zajištěn překlad do češtiny
- Ájurvédske procedury na klinice zahrnují masáže, pití bylinných odvarů, ghí, užívání bylinných léků (předepsaných lékařem) a klystýry.
- Vzhledem k většímu počtu účastníků se mohou **časy terapií lišit**. V případě **nespokojenosti s masérem** je po dohodě s klinikou **možná výměna**.

10. Péče po procedurách

- Nechte ájurvédský olej působit – **nesmývejte ihned**.
- Přivezte si **bavlněné oblečení a šátek / čepici** na hlavu (hlavně po Shirodhare).

11. Víza

Nezapomeňte si zkontrolovat platnost pasu – v den odletu musí být platný ještě minimálně **6 měsíců**!

Vízum přes ambasádu:

Indická ambasáda požaduje, aby byla žádost o vízum podána nejdříve **30 dní** a nejpozději **14 dní** před odletem.

Při vyplňování žádosti je nutné nahrát **fotografii cestujícího a sken datové stránky pasu**. Formulář je třeba vytisknout a přinést osobně na ambasádu (v dopoledních hodinách).

Odkaz: <https://indianvisaonline.gov.in/visa/index.html>

Zvolte: **REGULAR PAPER VISA**, vyplňte vše a formulář vytiskněte. Přiložte pasovou fotografii. Každý cestující musí předložit zpáteční letenku a doložit dostatečné finanční

prostředky na dobu pobytu.

Vízum se vydává přibližně do týdne.

Elektronické vízum (e-Visa, preferujeme):

Žádost se podává přes stránku: <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

Je nutné nahrát fotografii cestujícího a sken datové stránky pasu.

Součástí podání je i úhrada vízového poplatku online.

Rozhodnutí o udělení víza přijde žadateli e-mailem **do 72 hodin**.

Účastníci obdrží **přesné instrukce, jak elektronicky vyplnit vízum** cca měsíc před odletem. Uskutečníme hromadný hovor, během něhož se budeme věnovat jakýmkoli problémům s vyplněním formulářů. Případná individuální asistence za poplatek, jak řečeno výše.

12. Zdravotní pojištění a zodpovědnost

Pojištění si **každý účastník zajišťuje sám**. Doporučujeme např. AXA (kontakt na vyžádání).

Doporučujeme mít **cestovní pojištění zahrnující léčebné výlohy v zahraničí** a v případě zdravotních potíží konzultovat stav s lékařem.

13. Výlet na závěr

Poslední den retreatu proběhne **celodenní výlet** do botanických zahrad a historického centra staré Goa. Tento výlet bude krásným zakončením naší společné cesty a příležitostí k prohloubení zkušeností, které jsme během pobytu získali.

14. Tipy a praktické informace

Velikost zavazadel:

- Hmotnost velkého odbaveného zavazadla může **být až 25 kg**.
- Příruční zavazadlo může vážit maximálně **7 kg**.
- Doporučujeme vzít větší zavazadlo pro případ nákupu suvenýrů a oděvů.

Spropitné (dobrovolné, doporučené):

- Ubytování: cca 2000 rupií za pobyt
- Masér/masérka: cca 1000- 5000 rupií za pobyt

Co s sebou:

- Lehký oděv, mikinu na večer
- Oblečení vhodné pro olejové procedury
- Plavky, šátek na hlavu
- Deštník/pláštěnku
- Min. 2 platební karty a hotovost v EUR (bankomat může mít poruchu, karta nemusí v Indii fungovat).
- Fotografii pasu.
- Výměna peněz na místě výhodnější než výběr z karty
- Toaletní potřeby lze koupit i na místě

Internet a SIM karta:

- Wi-Fi je dostupná v ubytování i restauracích, místní SIM tedy není nezbytná

- Místní SIM lze snadno zakoupit, případně použít druhý telefon

15. Exkluzivní spolupráce

Tento retreat je pořádán **výhradně ve spolupráci s Chamak Ayurveda** a partnerskou ájurvédskou klinikou v Goa.

Jakékoliv budoucí rezervace na klinice – a to i u opakovaných pobytů - probíhají výhradně prostřednictvím českého organizátora Chamak Ayurveda.

Máte-li jakékoli dotazy, neváhejte nás kontaktovat.

Těšíme se na společně strávený čas plný odpočinku, harmonie a hluboké transformace.

S láskou,

Tým Chamak Ayurveda