A person is shown from the back, performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) with their hands clasped above their head. They are wearing white shorts. The background features a vast mountain range with snow-capped peaks under a clear blue sky. Lush green trees are visible in the foreground and midground.

Nepal  
Himalaya  
Retreat



**S KAT DYMÁKOVOU A JAKUBEM BLÁHOU**  
**YOGA A TREK NEPÁLEM**

**1.5. - 12.5. 2026**

# NEPAL HIMALAYA RETREAT

DUCHOVNO

## Nepál...

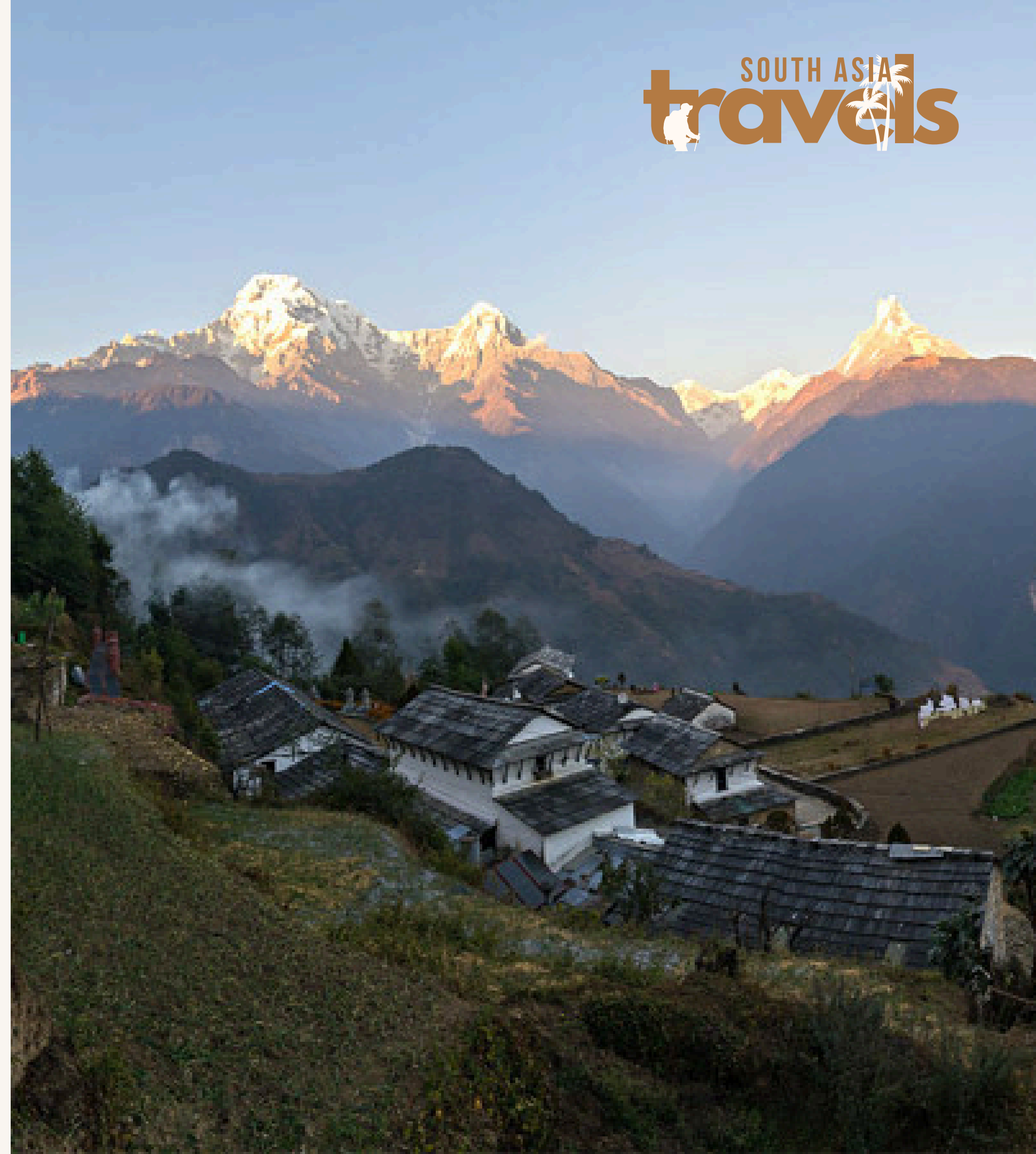
**Země, kde se hory dotýkají nebe a čas se zpomaluje, aby vaše duše mohla slyšet svůj vlastní hlas.**

**Nepál je víc než jen Himálaje, je to rodiště Buddhy, země, kde se tradice jógy a meditace předávají po tisíciletí a kde ticho v sobě nese poselství.**

**Během této himálajské cesty zažijete jógu a trekking v horách a ponoříte se do klidu, do šepotu modlitebních vlajek a zároveň se spojíte s divokou, dechberoucí krásou Nepálu.**

**Ať už hledáte klid, dobrodružství nebo duchovní spojení, tato cesta nabízí prostor pro reset.**

SOUTH ASIA  
**travels**



# NEPAL HIMALAYA RETREAT

OBECNÉ INFORMACE

## 1.5. - 12.5.

**Tento pobyt je určen pro ty, kteří:**

- rádi praktikují jógu (všechny úrovně vítány), nebo chtějí jógu vyzkoušet
- Cítí se voláni do přírody, hor a cestování
- Hledají dobrodružství i vnitřní klid
- Chtějí sdílet hluboké zážitky s uvědomělou komunitou

SOUTH ASIA  
**travels**



**NEPAL HIMALAYA RETREAT**  
PROGRAM



<b>DATUM</b>	<b>MÍSTO</b>	<b>ITINERÁŘ</b>
<b>1.5.</b>	<b>Let do Nepálu</b>	<b>Let do Káthmándú v Nepálu.</b>
<b>2.5.</b>	<b>Kathmandu</b>	<b>Přílet do Káthmándú. Transfer do hotelu a ubytování. Krátká procházka po Thamelu, obchodním centru Káthmándú, a Welcome dinner</b>
<b>3.5..</b>	<b>Kathmandu</b>	<b>Návštěva Patanu, jednoho ze starobylých království v údolí Káthmándú, po níž následuje osvěžující zvuková terapie. Pokračování k stúpě Boudhanath, jednomu z nejvýznamnějších buddhistických chrámů na světě. Pozdní oběd a transfer zpět do hotelu.</b>
<b>4.5.</b>	<b>Kathmandu – Pokhara – Dhampus</b>	<b>Ranní let do Pokhary a přejezd do horské vesničky Dhampus, kde začíná relaxace v přírodě a jóga v krásném resortu Nana Resort.</b>

DATUM	MÍSTO	ITINERÁŘ
4.5. – 8.5.	Nana Mountain Resort Dhampus	Příjezd do Nany. Ekologicky udržitelný resort ve vesnici Dhampus nabízí luxusní pohodlí a wellness. Ideální místo pro péči o sebe a pro praxi jógy, meditace a workshopů.
8.5. – 10.5.	Ghandruk – Tolkha – Dhampus	1. den – Cesta z Dhampusu do Sayuli Bazar (1,5 hodiny) a 3–4 hodinová cesta do Ghandruku, kde přenocujeme. 2. den – Po úsvitu slunce a po snídani se vydáme do vesničky Tolkha, cesta trvá přibližně 4 hodiny. 3. den – 4 hodinový trek do Dhampusu.
10.5.	Dhampus – Pokhara – Kathmandu	Vyzvednutí věcí a cesta na letiště a přelet do Kathmandu v pozdním odpoledni nebo večer.
11.5. – 12.5.	Kathmandu	Prohlídka stúpy Svajambhunáth, náměstí Durbar (volitelné) s živou bohyní Kumari, nakupování a volný čas. Odlet 11.5. večer nebo 12.5. ráno dle letecké společnosti.

# NEPAL HIMALAYA RETREAT

## UBYTOVÁNÍ

### Hotel Mila Káthmándú

Moderní hotel v tibetském stylu se nachází v Thamelu v srdci Káthmándú, kde najdete řadu restaurací, kaváren, místních uměleckých dílen a obchodů.

**Stravování**

**Snídaně**

**Pokoje**

**Double / Twin**  
Jednolůžkový pokoj nebo  
rodinný pokoj na  
vyžádání



# NEPAL HIMALAYA RETREAT

## TREK

### Ghandruk – Tolkha – Dhampus

Lehký 3 denní trek a procházky nepálskou horskou krajinou. Výhledy na Annapurnu a Machhapuchhare. Přespání v roztomilých “čajových domech” a kontakt s místní kulturou.

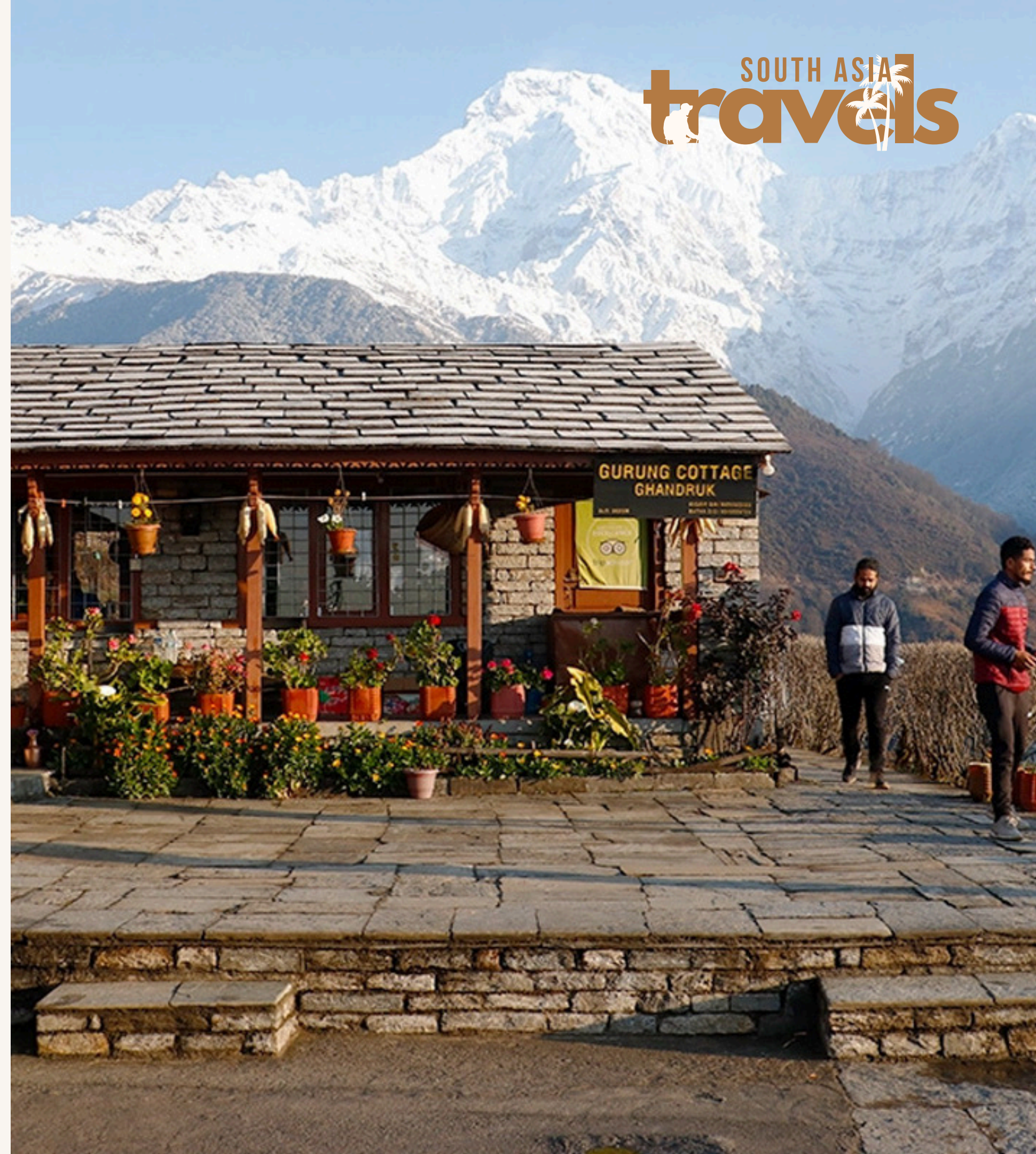
**Stravování**

**Všechna jídla v ceně**

**Pokoje**

**Double / Twin  
Rodinný pokoj na  
vyžádání**

SOUTH ASIA  
**travels**



# NEPAL HIMALAYA RETREAT

## UBYTOVÁNÍ

### Nana Mountain Resort

**Nový ekologicky udržitelný wellness resort, otevřen v roce 2024. Nachází se ve vesnici Dhampus a nabízí klidný život, výhledy na hory, lesy a přírodu. Ideální místo pro mindfulness praxi a selfcare.**

**Stravování**

**Snídaně + oběd nebo večeře**

**Typ pokoje**

**Double / Twin  
Jednolůžkový nebo  
rodinný pokoj na  
vyžádání**



SOUTH ASIA  
**travels**

**NEPAL HIMALAYA RETREAT**  
TÝM

## **Kat Dymáková**

**Jsem certifikovanou lektorkou vinyasa, hatha a jin jógy. Výcviky jsem absolvovala v Indii, USA a České republice. Vedu veřejné i soukromé lekce, workshopy, online kurzy a pořádám jógové retreaty v Česku i v zahraničí. Ve své praxi propojuji tradiční jógové techniky s moderním přístupem k péči o tělo a mysl.**

**Na retreatu v Nepálu s budu s Vámi jako lead lektorka.**

**IG: @kat\_dymakova\_yoga  
@: katdymakovayoga@gmail.com**

**SOUTH ASIA**  
**travels**



## NEPAL HIMALAYA RETREAT

TÝM

# Jakub Bláha

Jsem zkušený průvodce, manažer zájezdů a lektor jógy, který strávil posledních deset let ponořováním se do kulturního a duchovního bohatství jižní Asie. Specializuji se na Indii a Nepál, kde jsem prozkoumal mnoho koutů tohoto regionu a mohl jsem vytvořit transformativní zážitky, které jdou nad rámec typického pobytového nebo poznávajícího zájezdu. Od roku 2024 jsem si jižní Asii zvolil za svou základnu – což mi umožňuje vést mnoho cest právě s vámi.

Spolu s Kat jsme vytvořily Himalájský retreat – pobyt, který propojuje jógu, trekking a duchovní objevování do jednoho nezapomenutelného dobrodružství.

IG: @jakubyogi @southasiatravels @: bl.jakub@gmail.com

SOUTH ASIA  
travels



Služby	Zahrnuto	Není zahrnuto
<p><b>Balíček Nepal Himalaya Retreat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>dvoulůžkový pokoj s manželskou postelí nebo oddělenými postelemi</b></li><li>• <b>Jídelníček dle lokality – viz itinerář</b></li><li>• <b>všechny vnitrostátní přelety</b></li><li>• <b>Trekový balíček – 1x průvodce, 1x nosič zavazadel na 2 osoby, ubytování v tea houses, 3x jídlo denně, vstup na okruh Annapurna</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zpáteční let do Nepálu (20 – 26 tisíc CZK)</b></li><li>• <b>15denní vízum (30 USD)</b></li><li>• <b>Cestovní pojištění</b></li><li>• <b>Vstupné do památek a další výlety (volitelné)</b></li><li>• <b>jednodenní transfery s prohlídkou památek Káthmándú (záleží na velikosti skupiny – cca 20 USD na osobu)</b></li><li>• <b>vše, co není uvedeno v ceně</b></li></ul>

# NEPAL HIMALAYA RETREAT

CENA



<b>Nepal Himalaya Retreat</b>	<b>Early Bird cena do 30.11.2025</b>	<b>Cena po 30.11.2025</b>
<b>Dvoulůžkový pokoj s manželskou postelí / oddělenými postelemi Double / Twin</b>	<b>37 900 CZK</b>	<b>40 900 CZK</b>
<b>Jednolůžkový nebo rodinný pokoj k dispozici na vyžádání! Cena bude stanovena odpovídajícím způsobem.</b>		

**NEPAL HIMALAYA RETREAT**  
PLATEBNÍ SCHÉMA



<b>Rezervační záloha</b>	<b>8 000 CZK</b>
<b>Platba 2 do 31.1.2026</b>	<b>50 % zbývající částky</b>
<b>Platba 3 do 31.3.2026</b>	<b>zbývající částka</b>

## **OBCHODNÍ PODMÍNKY**

**Pro zajištění místa na retreatu je vyžadována záloha ve výši 8000 CZK (nebo ekvivalent v EUR).**

**Splátka ve výši 50 % zbývající částky je splatná do 31.1.2026 a konečná platba musí být provedena do 31.3.2026. Po dohodě jsou možné různé platební možnosti (např. měsíční splátky).**

**Pokud se nemůžete zúčastnit cesty, můžete svou rezervaci převést na někoho jiného. V takových případech budete zodpovědní za zajištění převodu cesty a vyrozumění, že zbývající platby provede vaše náhrada. V případě zrušení před 31.1.2026 bude vráceno 50 % zálohy. Po 31.1.2026 je záloha nevratná. Zbývající platby provedené po 31.1.2026 budou vráceny (platba 2 a platba 3).**

**Cestovní pojištění je povinné pro všechny účastníky. Mělo by pokrývat: zrušení letu, nemoc nebo neočekávané zpoždění letu, neodkladnou lékařskou péči, ztrátu nebo krádež osobních věcí.**

**I když se během cesty snažíme dělat vše ve vašem zájmu, neneseme odpovědnost za narušení cesty nebo extra výdaje, které nemůžeme ovlivnit. Vyhrazuji si právo změnit ubytování na stejné úrovni nebo upravit itinerář, pokud nastanou nepředvídané okolnosti.**

**Jakmile obdržíme vaši zálohu, požádáme vás o fotku hlavní strany pasu, abychom mohli začít s rezervací.**

**Odesláním zálohy potvrzujete, že jste si přečetli tyto obchodní podmínky a souhlasíte s nimi.**

# NEPAL HIMALAYA RETREAT

PLATEBNÍ ÚDAJE



<b>Držitel účtu</b>	<b>Jakub Bláha</b>
<b>Číslo účtu</b>	<b>1026280981/5500</b>
<b>Zpráva pro příjemce</b>	<b>Příjmení - rezervace/platba 2/platba 3</b>

Deľujeme za váš záujem.  
Prípade jakýchkoľvek dotazov  
nás kontaktujte.  
Uvidíme sa v Nepále.