



SPIRALISTI

Studio zdravotního cvičení



SRI LANKA

Spirální stabilizace

Surf

Cestování

Surf-trip

VELIKONOCE 2026



Ve spolupráci s českou cestovkou **Surf-Trip.cz** Vás zveme na pobyt v **exotické Srí Lance**. Připravili jsme pro Vás 9 dnů naplněných aktivní relaxací v podobě zdravotního cvičení **Spirální stabilizace** a kondičního tréninku **DNS**. Vše propojené **surfováním**, západy slunce nad oceánem a **výlety** za krásami Srí Lanky.





SRÍ LANKA pro rok 2026

Pobyt na devět nocí na Srí Lance se uskuteční na přelomu března a dubna s největší pravděpodobností s **odletem 25.3. a návratem 5. nebo 6.4.2026.**

V tuto chvíli je termín orientační a bude upřesněn na základě Vašeho zájmu a výhodných cen letenek, které se pohybují od 20 do 25 tisíc.

Doporučujeme i prodloužený pobyt s vlastní zpáteční letenkou pro možnost dalšího cestování po Srí Lance, se kterým Vám rádi pomůžeme!





CENA pobytu 16.990,- zahrnuje

- 9 nocí ubytování ve dvou až třílůžkových pokojích s koupelnou, wc a klimatizací
- 9 snídaní
- 6 společných večeří
- **denně ranní a večerní lekce Spirální stabilizace a DNS**
- 2x ayurvédská masáž
- lekci vaření Srílandského kari
- bazén a zázemí v Sea You Housu - rychlý internet, chill out terasy

Výlety

- večerní návštěva městečka Mirissi
- návštěva meditačního buddhistického chrámu
- do čajové továrny s ochutnávkou cejlonských čajů a návštěvou botanické zahrady
- na Blue Beach - pláž ideální pro šnorchlování a potápění

Cena nezahrnuje:

- **letenku**, rádi Vám ale poradíme a zajistíme - chceme cestovat jako skupina
- **cestovní pojištění**
- **dopravu z letiště**, cena 35 000 lkr/auto - cena se rozpočítá mezi počet osob

Surf-trip



SPIRALISTI
Studio zdravotního cvičení

**Ubytování
Sea You
house**



**Ubytování
SYH Villa**





UBYTOVÁNÍ a zázemí

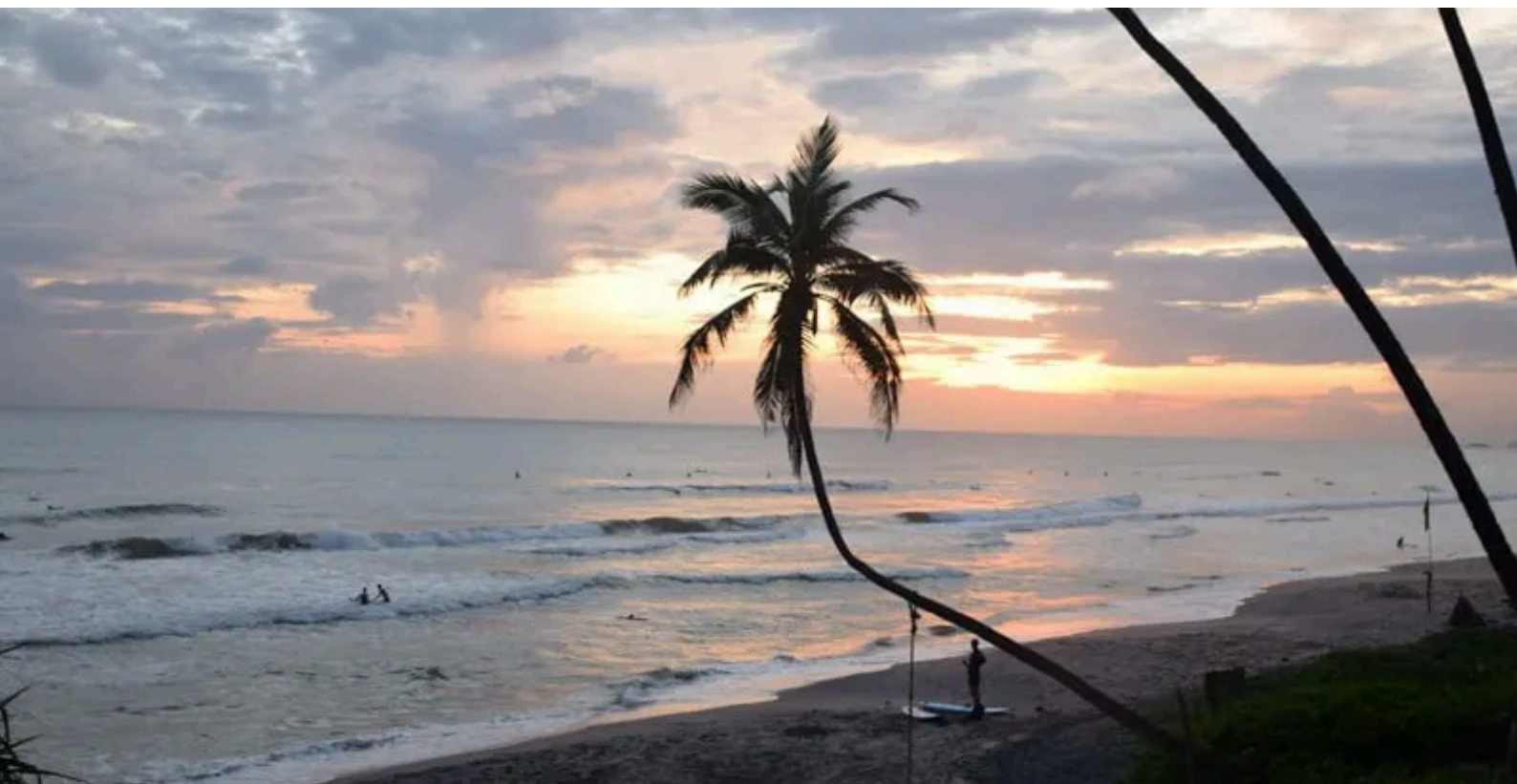
V ceně balíčku je ubytování ve **dvou až třílůžkových pokojích** v SEA YOU HOUSE. Hostům k dispozici **společná kuchyně, tělocvična, Wi-fi, terasa, kavárna s výbornou kávou a deserty, zahrada a bazén!**

Každý z pokojů má **vlastní koupelnu**, pokoje jsou vybaveny **stropním větrákem, klimatizací a ledničkou.**

SEA YOU HOUSE je ideálním kompromisem mezi ubytováním v levných domech pro nenáročné cestovatele a pobyty v drahých hotelích.
V domě si každý najde prostor na odpočinek, cvičení nebo večerní posezení s přáteli.

*Příplatek za ubytování „sám na pokoji“ 500,- Kč/noc.

*Příplatek za ubytování v SYH Ville 400,-Kč/os. případně „sám na pokoji“ 900,-Kč/noc.



LOKALITA a okolí

Ubytování se nachází v malé vesničce S.K. Town, která leží mimo hlavní rušnou silnici. K pláži je to minuta chůze. Vesnička je velmi klidná, bez turistického ruchu. **Kousek na pláži je několik místních barů a restaurací**, kde Vám připraví čerstvé ryby tak i lokální rice&curry.

Do nejbližšího města Matary se dostanete během deseti minut autobusem nebo místním tuktukem. Lokace je skvělým výchozím bodem pro cestování po jižní části ostrova, většina výletů je možné podniknout během jednoho dne.

Velkou výhodou lokality je dálnice, která vede od srílanského letiště Colombo až téměř k ubytování, a **turisty oblíbená místní železnice**, kterou se dostanete do koloniálního města Galle.

Ve vesnici je několik restaurací pro turisty. Pokud chcete jíst opravdu místní jídlo za místní ceny, tak stačí vyjít 200 metrů na hlavní silnici.





Další možnosti výletů v blízkém okolí

Vyjíždka na kajacích s varany

Cena 4 500 LKR/osoba

vyráží se v 6:30.

Dopoledne, návrat cca 10:00.

Snídani na Sea You House stíháte.

Cena zahrnuje dopravu tam a zpět, pronájem lodi a vstupné.

Šnorchlování s želvami

Cena výletu 3 900 LKR/osoba

vyráží se kolem 6:30.

Dopoledne cca na 2 hodiny.

Cena zahrnuje dopravu tam a zpět, vstupné a zapůjčení vybavení.

Safari v parku Udawalawe

Cena 7 500 LKR/osoba

+ vstupné do parku cca 11 200 LKR/osoba

vyráží se ve 12:00.

Celé odpoledne až večer, návrat cca ve 20:00.

Večeři na Sea You House stíháte.

Cena 7 500 LKR/osoba zahrnuje dopravu tam a zpět + pronájem jeepu v parku.

Vstupné do parku si na místě platí každý sám. Výše vstupného se odvíjí od počtu osob v rámci skupinové vstupenky.

Při počtu 6 lidí je cena cca 11 200 LKR/osoba.

Návštěva hadí farmy

Cena výletu 4 500 LKR/osoba

Neděle, vyráží se ve 13:00. Odpoledne cca na 3 hodiny.

Cena zahrnuje dopravu tam a zpět a vstupné.

(pozn. srílanská rupie je v přepočtu zhruba 0,07 Kč)





Další doporučené výlety

Budhistické chrámy Weherahena, Wewurukannala Vihara, skalní chrám Mulgirigala, Mahamevnawa,

Maják Dondra, nejjižnější Mys Srí Lanky

Exotické pláže Tangalle beach, Hiriketiya, Tallala, Mirissa, Jungle beach, Midigama beach, Koggala beach

Deštný prales Sinharaja

Historické město Galle

Čajové plantáže Virgin White Tea Plantation, Lipton seat





SPIRÁLNÍ STABILIZACE a metoda DNS

Obě metody se skvěle doplňují při bolestech zad, ale i v kondičním tréninku. **Cvičení Spirální stabilizace** je efektivní metoda kompenzace sedavého zaměstnání, při problémech s vyhřezlou ploténkou nebo skoliózou. **DNS prof. Koláře** slouží k nápravě špatných pohybových vzorců, ke správnému dýchání i ke zpevnění oslabených partií.



Lekce cvičení povedou zkušení lektori Mgr. Vlastimil Šišák a Mgr. Lucie Šišáková.



SURFOVÁNÍ a JÓGA

- **SURFOVÁ LEKCE** s českým instruktorem: 900,- Kč/skupinová lekce včetně zapůjčení vybavení
- Půjčení surfu: 270 Kč/den
- **LEKCE JÓGY:** 250,- Kč/lekce





Jaká může být realita?

Chcete se o podobně zaměřeném pobytu na Srí Lance dozvědět více? **Přečtěte si článek od Terezy Bartoškové, která sepsala svoji první zkušenost z Asie ve svém článku pro DailyStyle.cz s názvem: **Srí Lanka – země zeleně, surfování, koření, milých lidí, klidu i chaosu.****





SPIRALISTI
Studio zdravotního cvičení



Kontakt a bližší informace

tel.: 739 009 821

e-mail: info@spiralisti.cz

Předběžná nezávazná rezervace na:

www.spiralisti.cz

ZÁVAZNÁ REZERVACE se společnou letenkou do konce měsíce ŘÍJNA
záloha **15 000,-**

Těšíme se na Vás!

