



## 740 ZMĚNY NA VLNÁCH S NELOU BOUDOVOU

GENOA - CIVITAVECCHIA - MESSINA - VALLETA - BARCELONA - MARSEILLE



KOMPLETNÍ CENA VČETNĚ TAX

23.990 Kč

Číslo zájezdu	740
Loď MSC CRUISES	W. EUROPA*****
Termín odjezdu z ČR	10.1.2026
Termín návratu do ČR	19.1.2026
Počet dnů	10
Cena za dítě do 12 let	13.990 Kč/os
Cena junior 12-17 let	14.990 Kč/os
Katalogová cena od	35.990 Kč/os
First minute cena od	23.990 Kč/os

### Program zájezdu na luxusní lodi MSC

#### NA VLNÁCH ZMĚNY

Společně se ponoříme do hlubin našich myšlenek a emocí, abychom lépe pochopili své vnitřní hnací síly. Naučíme se, jak si vědomě nastavit život, aby nám skutečně vyhovoval a podporoval náš osobní růst. Užijeme si plavbu, ale zároveň ji využijeme k něčemu hodnotnějšímu – k nalezení rovnováhy v našich životech. Na této plavbě Vás čeká speciální koučovací program s Nelou Boudovou a Daliborem Lekešem, který Vám ukáže, jak si nastavit život podle sebe.

##### 1.den: Odjezd z ČR

Odjezd autobusem CK RIVIERA TOUR do přístavu. Během cesty do přístavu Vás náš delegát seznámí s životem na palubě lodí MSC Cruises, organizačními pokyny a programem zájezdu. Během cesty do přístavu pro Vás máme připravenou studenou večeři, teplou snídaně a občerstvení. Nástupní místa: Vsetín, Nový Jičín, Frýdek Místek, Ostrava, Hranice, Olomouc, Prostějov, Vyškov, Brno, Bratislava. Svozový transfer za příplatek Praha, Humpolec, Jihlava, Velké Meziříčí

##### 2.den: Příjezd do přístavu a nalodění – Janov, Itálie 10:00-18:00

Po příjezdu do přístavu si prohlédneme toto úžasné starobylé město slavné zejména za doby Janovské republiky, které je i spjata s místem narození Kryštofa Kolumba. Po prohlídce následuje registrace a odbavení na loď. V poobedních hodinách seznamovací prohlídka s lodí, ubytování a bezpečnostní nácvik před vyplutím. Rozhodně si nenechte ujít první vyplutí z přístavu. Také u první servírované večeře nesmíte chybět a užít si tak skvělou italskou gastronomii. Večer zavítáme do lodního divadla a finále večera zakončíme skleničkou na baru.

##### 3.den: Civitavecchia, Itálie 07:00-18:00

Civitavecchia [čivítavekkia] je italské přístavní město v provincii Roma v centrální italské oblasti Lazio. Nalézá se u Tyrhénského moře, 80 km západoseverozápadně od Říma. Oblast byla osídlena už v etruském období. V překladu Civitavecchia - doslova Staré město představuje prototyp klasického italského sídla s kořeny v dávném starověku (bylo prokázáno, že toto místo bylo osídleno již za dob Etrusků), jež za svou více než tisíciletou existenci prošlo bohatým rozvojem a změnami, jejichž stopy jsou dodnes patrné. Byl to hlavní Římský přístav a dodnes zde můžete navštívit přes stovky kostelů.

##### 4.den: Messina – Sicílie, Itálie 12:00 – 20:00

Objevte krásy Sicílie. Procházka uličkami tohoto malebného sicílského města i samotného mesinského průlivu zakončíme v místní katedrále. Odtud je možná fakultativní prohlídka města vláčkem po celém městě. Zajímáte také průplav Messinskou úžinou a uvidíte i sopku Etnu. Doporučujeme Vám výlet MSC CRUISES do nedaleké Taorminy nebo na Etnu nebo obdivovat zajímavý orloj a místní katedrálu. Messina má svoje pravé kouzlo Sicílie

##### 5.den: Valletta, Malta 09:00-17:00

hlavní město Malty, Valletta, se rozkládá na území o velikosti 1 kilometr x 600 metrů což z ní činí jedno z nejmenších hlavních měst na světě. Trvale zde žije jen něco málo přes 6.000 obyvatel, kteří podle vyjádření organizace UNESCO bydlí v městě s největší koncentrací památek na světě. I díky tomu byla Valletta zařazena v roce 1980 na prestižní seznam památek světového dědictví UNESCO. Valletta je převážně tvořena domy postavenými v 16. století během vlády rytířů svatého Jana Jeruzalémského (svatého Jana Křtitele), známých také jako Johánité. Ti se na Maltě usadili po svém vyhnaní z řeckého ostrova Rhodos a následně své pojmenování změnili na Maltézké rytíře. Město má silný barokní nádech s prvky manýrismu a místy zde můžete narazit i na neoklasicistní budovy a pár moderních staveb. Valletta je živým městem, které kromě spousty výstavních paláců, kostelů a muzeí nabízí i více světská potěšení



##### 6.den: Plavba na moři

Plavba není jen o poznávání nových destinací. Plavba je i o tom, že by si měl každý udělat čas sám na sebe a na své přátele. Využijeme proto volného dne na moři. Můžeme se koupat, opalovat, využít vířivek, kosmetického salonu a dalších služeb. Nebo můžete jen tak odpočívat na palubě lodi, slunít se, užívat si skvělé drinky, které je možné zakoupit na lodních barech

##### 7.den: Barcelona, Španělsko 08:00-18:00

Od sochy Kryštofa Kolumba procházka turistickou třídou La Ramblou, kolem Gaudiho architektury, až k Sagrada Família a zpět gotickou čtvrtí. Příjemná procházka ve vás zanechá pocit nádherného, čistého, pohodového a zajímavého velkoměsta. **Nutný transfer MSC 12€**

##### 8.den: Marseille, Francie 08:00-18:00

V Marseille se starého přístavu vyrazíme k místní katedrále, odkud je nádherný výhled na ostrov Ifr, který můžete fakultativně navštívit. Ostrov, kde byl vězněn hrdinou románů Alexandra Dumase hrabě Monte Christo. Nicméně, výšlap ke katedrále Panny Marie s naším delegátem, je nezapomenutelný zážitek. Marseille máte jako na dlani. Uvidíte ostrov Ifr, místa, kde se natáčel film TAXI, starý přístav s jeho pevností a další zajímavosti. **Doporučujeme transfer MSC Cruises z přístavu do města\*, v této destinaci je opravdu nutný cca 17€**

##### 9.den: Itálie, Janov 09:00 vylodění

Ráno snídaně a po vylodění odjezd z přístavu do ČR. Během zpáteční přípravy máme pro vás připraveny dvě teplé svačinky na cestu, káva, čaj, cappuccino a čokoláda a také povidání o lodích a nových destinacích.

##### 10.den: Příjezd do ČR

Příjezd do ČR dle aktuální dopravní situace. Brno cca 00.01 hod, Olomouc 01.30, Ostrava 03.00

#### Cena zájezdu zahrnuje:

- \*poznávací plavbu v daném termínu na lodi MSC
- \*ubytování ve vnitřní kajutě kategorie BELLA
- \*plnou penzi po celou dobu pobytu na lodi
- \*nápoje z nápojových automatů v bufetové restauraci
- \*přístavní taxy a portýrské služby při nalodění a vylodění
- \*každodenní úklid kajuty
- \*tématické večery dle programu plavby
- \*pojištění proti úpadku CK
- \*animační a zábavní programy na lodi
- \*divadla, bazény, vířivky, pool servis
- \*autobusovou přepravu do přístavu a zpět
- \*servisní poplatek
- \*delegáta CK RIVIERA TOUR



#### Cena zájezdu nezahrnuje:

- \*fakultativní výlety plavební společnosti v destinacích
- \*nápoje, alkoholické nápoje na barech a v restauracích
- \*nadstandardní služby za příplatek (sauny, masáže, kino, cirkus...)
- \*transfery plavební společnosti v přístavech

#### Za příplatek Vám nabízíme:

- \*speciální cestovní a zdravotní pojištění určené pro plavby na moři
- \*kvalitnější kategorii kajut Fantastica, Aurea ...
- \*kajuty s oknem, balkonové, family plan, Yacht club
- \*nápojové balíčky a pakety v předprodeji se slivou
- \*internet, balíčky v předprodeji se slivou
- \*svozový transfer Praha, Humpolec, Jihlava, Velké Meziříčí 990 Kč
- \*rezervace míst v buse za příplatek



Pořadatelem zájezdu je CK RIVIERA TOUR, IČo 25911741 pojištěná proti úpadku u pojišťovny Slavia a.s. č. 590 003 8711

Pořadatel plavby je plavební společnost MSC Crociere S.A., Avenue Eugene Pittard 16, Geneva, Švýcarsko.

## Opravdu úplně jiná dovolená...





## NELA BOUDOVÁ DALIBOR LEKEŠ

Na vlnách změny - Jak si nastavit život podle sebe



### Nela Boudová

Život je někdy složitý, jindy jednoduchý. Někdy nás baví, a jindy nás samotná existence trápí. Od pradávna si lidé kladou různé otázky, a i když ne vždy najdeme odpovědi na ty nejtěžší z nich, můžeme se ptát: Co mě baví? Co mi dává smysl? Co od života chci? Odpovědi na tyto otázky i však každý musí najít sám.

Někdy ale potřebujeme někoho, kdo nám položí správné otázky, nad kterými se zamyslíme a nasměrujeme svůj život novým směrem. Změnit svůj život sám totiž není vždy snadné. Naše mysl často jede v zajetých kolejích – myšlenkových vzorcích, které nás někdy podporují, ale jindy nás mohou brzdit.

Jak řekl Albert Einstein: „Problémy nemůžeme vyřešit stejným myšlením, jakým jsme je vytvořili.“ Právě změna myšlení je klíčová – na workshopu se zaměříme na to, jak překročit tyto staré myšlenkové vzorce a vytvořit nové perspektivy.

Každodenní rutina nás často natolik pohltí, že postupně zapomínáme, proč vlastně děláme to, co děláme. Mnozí z nás se mohou cítit, jako bychom byli součástí stroje, kde jen opakujeme stále ty samé činnosti, aniž bychom se zamysleli nad jejich smyslem. Časem se nám může ztrácet směr i smysl našeho konání, protože nás současný svět tlačí do rolí bezduchých vykonavatelů. Je proto důležité se občas zastavit, zamyslet se a připomenout si, proč jsme svou cestu vůbec začali.

A právě takové malé mentální zastavení vám chceme nabídnout na našem workshopu – i když budeme na jedoucí lodi.

Různé studie prokázaly, že nastavení mysli, tzv. mindset, výrazně ovlivňuje naši imunitu, odolnost vůči stresu a fyzické zdraví. Pozitivní mindset přispívá k lepší schopnosti zvládat výzvy a zvyšuje celkovou spokojenost se životem.

Každý den balancujeme mezi různými aspekty našeho života – osobním, pracovním a vztahovým. Je snadné nechat se unést jednou oblastí na úkor ostatních, což může vést k nerovnováze a stresu. Všechny tři sféry jsou však úzce propojené. Na workshopu se společně zaměříme právě na tyto tři oblasti – jak najít rovnováhu mezi osobním životem, prací a vztahy. Když se například příliš soustředíme na práci a zanedbáváme osobní péči, můžeme se cítit vyčerpaní a podráždění, což negativně ovlivňuje naše vztahy. Naopak silné a podpůrné vztahy mohou zlepšit náš pracovní výkon a zvýšit celkovou spokojenost.

Pojďme společně prozkoumat naše životy z perspektivy, kterou nám často zakrývá každodenní rutina, zatímco budeme objevovat nová města ve Středozemním moři. Připojte se k nám na workshop.

*Těšíme se na vás!*

*Nela Boudová Dalibor Lekeš*



### Nela Boudová - herečka a koučka

„Umím lidi motivovat a nadchnout. K tomu, abychom život měnili k lepšímu, je zapotřebí práce a energie na každodenní úrovni, neuhnout z cesty, vycvičit si cílevědomost. Pochopit, že malými ústupky, kompenzacemi (ve formě pití, přejídání, workoholismu atd.), které nám krátkodobě dělají dobře, k vytouženému cíli rozhodně nedojdeme.“

Vždy mě zajímala lidská duše. Patnáct let jsem četla jen duchovní knížky. Vždy mi bylo jasné, že každý člověk na této planetě chce být šťastný a že cesty k tomu jsou různé. Ovšem motivaci a chování druhých jsem nejlépe pochopila prostřednictvím metody koučování. Díky tomuto studiu jsem pocítila, co to je plně převzít zodpovědnost za svůj život a maximálně si ho řídit. Je sice hezké čas od času životem plout, nechat se unášet, ale pocít, že já jsem paní svého života a že záleží na mně, jak se budu cítit, jaký postoj zaujmu k různým situacím, je úplně něco jiného. Pochopila jsem, jak pracovat s myslí a využít svůj potenciál. Prostě mít svůj život ve svých rukách. Nejvic mě samozřejmě naplňuje, když vidím, že život lidí, kteří ke mně chodí, se mění a je radostnější.

Naučím vás poslouchat své nitro a nebát se dělat rozhodnutí, která vás dovedou ke spokojenějšímu životu.“