

## Bali Retreat

9. - 20.9. 2026 *nebo* 9. - 20.12. 2026

### RESTART TĚLA i MYSLI

Malé návyky. Velká změna.






10denní retreat na Bali, který spojuje malé kroky k velké změně s poznáváním ostrova v jeho plnosti.

Velké změny nevznikají z velkých rozhodnutí. Vznikají z malých, opakovaných kroků, které děláme každý den v těle, v mysli i ve vztazích.

Bali je ideální místo, kde se můžeš zastavit, nadechnout a začít znovu. Jemně, vědomě a bez tlaku.

Ne kvůli exotice, ale kvůli rytmu, který tě přirozeně vede zpomalit, cítit a být přítomná. A my tenhle rytmus spojíme s vědomou prací s tělem, myslí a výživou tak, aby sis lehkost odvezla domů.

## Vítáme

-  ženy, které chtějí dát tělu i mysli nový dech
-  ženy, které jsou unavené výkonem a hledají lehkost
-  ženy, které chtějí změnu, ale nevědí, kde začít
-  mámy a dcery, které chtějí být spolu víc, ne jen „vedle sebe“
-  ženy, které chtějí malé, udržitelné návyky, které mají dopad



## Co tě čeká



**Tělo** - funkční pohyb - mobilita, dech, uvolnění – malé návyky pro energii a lehkost

**Mysl** – jednoduché, ale vědomé mentální rituály 1:1 koučink

**Výživa** - praktické tipy a aha momenty - malé změny s velkým dopadem

**Propojení** - mikro-komunikace, prostor pro blízkost a porozumění

**Balijské prvky** – vodní rituál (symbolický reset), 2x balijská masáž, tradiční léčitelka, sound healing v Pyramids of Chi, podmořský svět, chrámy i nové chutě, přirozeně, lehce, bez spěchu

## O programu “RESTART TĚLA i MYSLI”

\*S *Dagmar McLin, Vitality Coach* | Tělo • Mysl • Výživa • Pohyb | Holistická péče o tělo, které se mění

Během celého pobytu vás provedu ozdravným, funkčním pohybem, dechem a jemnou prací s tělem, doplněnou vedením, které vrací pozornost zpět k energii, směru a vnitřnímu klidu. Vycházím z holistického přístupu, který přirozeně propojuje tělo, mysl i výživu, ne jako soubor technik, ale jako cestu k pohodě a větší jasnosti v tom, co potřebujete vy sami.

Mojí rolí není vás měnit.

Mojí rolí je provázet vás tempem, které potřebujete, a zároveň vytvořit prostor, kde můžete vědomě zpomalit a naladit se na sebe. Aktivity budu ladit podle vaší energie, aby pro vás byl pobyt skutečným restartem.



## O pobytu

Pobyt zajišťuje Majka Dubová, která na Bali žije více než deset let a provede nás ostrovem tak, jak se opravdu žije. Autenticky, bezpečně a s respektem k místní kultuře.

Veškerý transport v rámci programu je zajištěn privátními auty nebo mikrobusem s anglicky hovořícím řidičem; Majka bude k dispozici jako místní podpora. Majka je člověk, který dává celému pobytu lehkost, jistotu a místní dotek.

Ubytování je zajištěno v komorním centru nedaleko městečka Ubud, v privátním prostoru uprostřed tropické zahrady ([www.tulus-hati.com](http://www.tulus-hati.com))





# Poznávací program: 11 dní na Bali / 10 nocí

**Bali Retreat 9.– 20.9. nebo 9. – 20.12. 2026** (denní rozpis stejný)

Program je vyvážený tak, aby kombinoval pohyb, odpočinek, výživu, propojení i balijské zážitky, následovně, přirozeně, bez spěchu a s dostatkem prostoru pro vás.

## **Den 1 – 9.9.2026**

Odlet z Prahy na Bali.

## **Den 2 – 10.9.2026**

Přílet na Bali – ubytování v resortu – uvítací rituál - odpočinek po cestě



## **Den 3 – 11.9.2026**

Dopoledne odpočinek – 60 min balijská masáž /1 x pro každou účastnici v ceně/ Odpoledne očištný vodní rituál u vodopádu **Taman Beji**. Vodní rituály jsou na Bali praktikovány k očištění těla ducha i duše před významnými životními událostmi. Tento rituál bude pro nás symbolickým přivítáním s ostrovem a začátkem společné cesty.

## **Den 4 – 12.9.2026**

Dnešní den navštívíme nedaleký ostrůvek **Nusa Lembongan** lemovaný bílými písčnými plážemi a tyrkysovou vodou Indického oceánu. Budem šnorchlovat v krásných korálových zahradách a mezi barevnými rybami. Pokud budeme mít štěstí, potkáme i manty, které jsou v této oblasti běžně k vidění. Po cestě návštěva významného chrámu **Goa Lawah** /Netopýří jeskyně, kde probíhají jedny z nejvýznamnějších ceremonií pro každého Balijsce.

## **Den 5 – 13.9.2026**

Krásný výlet na rýžové terasy v **Jatiluwh**, které jsou díky specifickému zavodňovacímu kanálovému systému zapsány v UNESCO. Zde cca 1,5 hod procházka po rýžovištích Po cestě z rýžovišť návštěva **čokoládovny**, kde můžete ochutnat různé příchutě a kombinace ingrediencí. Zde si můžete také vyrobit svoji vlastní čokoládu. Tematická večeře.



## **Den 6 – 14.9.2026**

Den otevřený možností, můžete se vydat za moudrostí tradiční léčitelky, objevit skrytý klid Secret Beach u Padang Bay, prožít pulzující atmosféru Ubudu, nebo jednoduše zůstat v resortu a nechat tělo i mysl spočinout.

## **Den 7 – 15.9.2026**

Ranní návštěva tradiční **klungkungské** tržnice, jednoho z nejživějších a nejautentičtějších tržišť na Bali, kde místní nakupují čerstvé suroviny, koření i rituální předměty. Je to pulsující srdce balijského života. Odtud se přesuneme do nedaleké organické zahrady na balijský kurz vaření, kde si z čerstvých surovin připravíme tradiční jídlo a zažijeme Bali skrze chutě, příběhy a jednoduchost místní kuchyně.

## **Den 8 – 16.9. 2026**

Návštěva černé pláže v **Keramas**. Dnes si budeme užívat odpočinku v plážovém klubu Komune u dlouhé pláže s černým pískem.

## **Den 9 – 17.9. 2026**



Návštěva úchvatného chrámu **Besakih** – chrámovému komplexu přibližně 50 chrámů, který je vystavěn na úpatí sopky Agung, se také říká chrám Matka. Tento chrám je nejposvátnější a nejdůležitější pro každého hinduistu žijícího na Bali. V případě zájmu navštívíte kávovou plantáž, kde můžete ochutnat světoznámou **cibetkovou kávu**. Nebo se můžete vyfotit na ikonické houpačce and rýžovými terasami.

## **Den 10 – 18.9.2026**

Dopoledne se vydáme na jemnou procházku okolní vesnicí, kde uvidíme, jak roste exotické ovoce a bylinky. Poté si můžete dopřát občerstvení podle chuti a jemné zpomalení. Odpoledne navštívíme **Pyramids of Chi** a užijeme si řízenou zvukovou relaxaci, která podpoří uvolnění a příjemné zklidnění. Po návratu nás čeká relax u bazénu, čas na sdílení, journaling a můžete si dopřát vaši druhou masáž v ceně.

## **Den 11 – 19.9.2026**

Odjezd do Sanur

Po snídani vyrazíte z retreatu Tulus-hati do Sanuru (cca 45 min). Cestou můžete udělat krátkou, krásně ženskou zastávku v Celuku - vesnici stříbra, a návštěvu Tegenungan. Odpoledne volný program: Sindhu Market nebo jen relax u moře. Rozlučková večeře.

## **Den 12 – 20.9.2026**

Dopoledne volný program na nákup suvenýrů, odpočinek před cestou, koupání v bazénu...

Večer odjezd na letiště a odlet zpět domů.

## **Den 13 – 21.9.2026**

Přílet zpět domů.



*\*Změna programu vyhrazena, pokud dojde k neočekávaným změnám*

## Nezbytné info

Cena na osobu 45 000,- Kč

### CENA Zahrnuje

Pobyt:

- Ubytování se snídaní a večeří 4\*\*\*\* / 10 nocí
- Veškerý transport na Bali v rámci uvedeného programu / privátní auta nebo mikrobus s anglicky hovořícím řidičem
- Veškerý program včetně vstupného, který je uveden v itineráři
- 2× balijská masáž
- Návštěvu tradiční léčitelky
- Vodu, lokální čaje a lokální kávu kdykoliv po celou dobu pobytu
- Asistenci česky hovořícího průvodce

Program “RESTART TĚLA i MYSLI”:

Průběžná celostní podpora, která propojí tělo, mysl a výživu a uleví přetížené energii.

- Pohyb: jemná mobilita těla (zdravotní pilate), dech, jednoduché návyky, které dají rytmus dni
- Prostor na osobní koučink, kde si ujasníte priority a získáte konkrétní směr pro sebe ((1x)
- Jedna technika denně, kterou si odnesete domů, pár minut, které vám vrátí klid i přehled
- Stravovací návyky, které dodají energii, podpoří kvalitní spánek, uleví tělu a fungují v běžném provozu (včetně jídelníčku po skončení program)
- Podpora, která dodá nadhled, klid a pomůže vidět věci jednodušeji
- Jemný most zpátky do každodennosti, aby nové návyky zůstaly součástí běžného fungování

*\*Změna programu vyhrazena, pokud dojde k neočekávaným změnám*

### CENA NEZahrnuje

- Letenku na Bali (pohybuje se +/- 25tis Kč. S nákupem můžeme pomoci)
- Soukromé cestovní pojištění
- Jídlo mimo uvedeného (snídaně a večeře v rezortu v ceně)
- Program mimo uvedeného v itineráři
- Víza při vstupu na Bali / 35 USD na osobu/

DOPORUČENÉ KAPESNÉ cca 600,- Kč na den

### ÚČAST NA POBYTU:

1/ Pro závazné přihlášení na pobyt je třeba uhradit 50% zálohu z ceny pobytu

2/ Doplatek je hrazen 30 dní před odjezdem na Bali

3/ Letenku můžeme doporučit společnou. Je však možné si zajistit vlastní jiným spojem dle potřeby a preference

4/ Veškerou místní organizaci na Bali zajišťuje Majka Dubová. Kontakt: [majka@ckmandala.cz](mailto:majka@ckmandala.cz)

5/ Dotazy k programu retreatu: směřujte na Dagmar McLin

**WhatsApp/telefon +420 735 173 783**

e-mail: [info@darvitality.cz](mailto:info@darvitality.cz)

[www.brandcoach.cz/baliretreat/](http://www.brandcoach.cz/baliretreat/)



„Nečekej na dokonalý okamžik. Udělej tento okamžik dokonalým.“  
„Vše, co potřebuješ, už v sobě máš. Jen to chce ticho, čas a důvěru.“

— anonymní