

# SOUL SAILING

## JEDNODUŠE BUĎ



Odpoj se od světa, připoj se k sobě

Jaké by to bylo vzít si dovolenou od života? Co když to můžeš skutečně zažít?

Soul Sailing je týdenní plavba na plachetnici v nádherném prostředí Sardinie, na vlnách tyrkysového moře. Zažij tak trochu jinou dovolenou – bez plánů, bez spěchu, bez potřeby dosáhnout něčeho konkrétního, ale v podporujícím prostředí, kde jsou vítány emoce, sdílení a příběhy.

Tato plavba je pro ty, kdo jsou unavení neustálým tokem informací, sociálními sítěmi a nekonečnými technikami seberozvoje. Představ si, že se můžeš zastavit, zpomalit a jen být. Tady najdeš prostor pro hluboký odpočinek, propojení s přírodou a návrat k radosti z obyčejného života.

# SARDÍNIE

10. - 17.5.2025



# SOUL SAILING

## JEDNODUŠE BUĎ

### Proč se přidat?

Jednoduchost, kterou hledáš:

Žádné složité techniky, žádný „guru“, žádné nevyžádané rady. Jen moře, vítr a parta podobně naladěných lidí v bezpečném a přívětivém prostředí.

Konec zahlcení:

Klidně odlož svůj telefon, zapomeň na e-maily a notifikace. Zažij, jaké to je být naplno v přítomném okamžiku.

Hluboký odpočinek:

Strávíš týden v naprosté volnosti, obklopen přírodou a tichem moře. Žádné očekávání, jen prostor pro tvůj vlastní rytmus a meditaci. Moře tě bude jemně houpat a konejšit od rána do večera.

Otevřené sdílení:

Prožij obyčejné spolubytí, kde nemusíš nic předstírat. Sdílení zážitků a myšlenek v kruhu podobně naladěných lidí, s dostatkem prostoru pro vlastní klid.

Vnitřní úsměv:

Naším cílem není pouze vykouzlit úsměv na tváři, ale hluboký vnitřní klid a radost, které si odvezeš domů.

### Co můžeš očekávat?

Meditace:

Nech se unášet rytmem vln při ranních meditacích na palubě nebo na pláži. Dýchej s mořem, ztiš svou mysl a ponoř se do přítomnosti.

Volné aktivity:

Protáhni se na palubě při józe, plav v průzračných vodách nebo si užij kakaový rituál. Program vytvoříme společně na míru dynamice skupiny.

Skupinové sdílení:

Večery strávíme uvolněným sdílením zážitků a myšlenek. Jemné koučovací přístupy tě podpoří v sebepoznání a otevření vnitřního světa.

Noční koupání:

Pro odvážné – noční koupání pod hvězdami. Ponoř se do moře, kde se rozsvítí stovky mořských světlušek s každým tvým pohybem. To musíš zažít!

# SARDÍNIE

10. - 17.5.2025



# SOUL SAILING

## JEDNODUŠE BUĎ



S KÝM SE NA PLYBĚ POTKÁTE?

Vendula Jelínková z 365 úsměvů

Copywriterka, koučka a lektorka meditačních technik – ale ze všeho nejraději bez škatulky.

Vendula věří, že v každém z nás dřímá vnitřní úsměv, který čeká na probuzení.

Na této plavbě vás bude provázet meditacemi, protažením a sdílením,  
které vám pomohou znovuobjevit vnitřní klid a přítomnost.

Kapitán Petr Hynek

Kouč, dobrodruh a zkušený jachtař, který se postará o vaši bezpečnost a pohodlí.

Petr vytvoří prostředí, ve kterém se budete cítit uvolněně a naplno si užijete vše, co plavba nabízí.

Jeho klidná a otevřená povaha dává posádce prostor pro obyčejné bytí a objevování radosti z mořské svobody.



# SARDÍNIE

10. - 17.5.2025



# SOUL SAILING

## JEDNODUŠE BUĎ

### Co všechno je v ceně

- 6 až 7 dní na luxusní jachtě -
- lůžkoviny (prostěradlo, polštář, ručník) -
- kapitán a možnost výuky jachtingu -
- čerstvá, lehká a zdravá strava na lodi -
- základní nápoje na lodi (včetně vína) -
- průvodce osobním rozvojem -
- cestovní pojištění -
- letenka tam a zpět -

(příplatek za zavazadla není v ceně letenky)

V ceně není zahrnuto: jídlo a pití na pevnině, doprava na letiště, zavazadla

cena kurzu: 39.800,- Kč  
přihlášení na adresách uvedených níže

### Plachetnice Beneteau Oceanis 51.1

- délka 15,94 m
- šířka 4,8 m
- 5 × dvoulůžková kajuta
- 3 × WC se sprchou
- klimatizace
- kuchyně s lednicí a mrazákem
- televize a sound systém
- 2 × paddleboard
- motorový člun
- koupací plošina na zádi
- lůžkoviny a osušky pro každé lůžko
- potápěčské ploutve a brýle

možnost individuálních přání a podnětů navštívených míst  
možnost individuálních stravovacích požadavků  
ubytování v dvoulůžkových kajutách s vlastním WC  
doporučujeme absolvovat kurz ve dvojici s někým, koho znáte  
možnost dalších individuálních přání



[www.plavbydohloubky.cz](http://www.plavbydohloubky.cz)

tel: 774 021 353

[registrace@plavbydohloubky.cz](mailto:registrace@plavbydohloubky.cz)

# SARDÍNIE

10. - 17.5.2025

