

Hlas jako letící pták

Chorvatsko – ostrov Rab, Suha Punta

22. – 29. srpen 2020

s Ridinou Ahmedovou a Ivanou Dlohošovou

Týdenní pobyt na břehu moře – ranní meditace a cvičení, večerní hlasové dílny a k tomu koupání, výlety a odpočinek.

Ostrov Rab patří mezi nejkrásnější oblasti Chorvatska. Leží v Kvarnerském zálivu a je jedním z ekologicky nejcistších míst, s kamenitými, oblázkovými i písčnými plážemi a průzračným mořem.

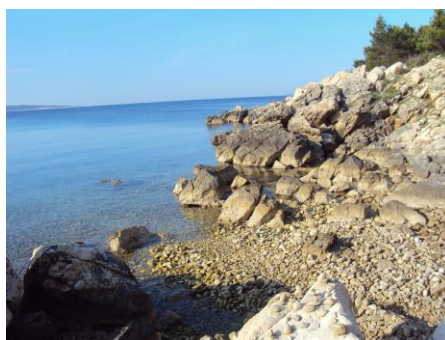
Oblast Suha Punta leží nedaleko středověkého městečka Rab, je to hustě zalesněné romantické místo s vápencovými terasami i odlehlými zátokami.

Ubytování

Hotel Eva** je monumetální stavba, pamatující možná ještě maršála Tita, ale je příjemný cenou, umístěním „na konci světa“ (dál již cesta nevede, jen cestičky lesem k moři) a hlavně pověstný výbornou kuchyní s bohatými švédskými stoly (nápoje v ceně). Je možné využít i bydlení v jednoduchých bungalovech, luxusnějších apartmánech nebo v blízkém hotelu Carolina ****.

Moře

Přibližně 200 m od hotelu je velký záliv s vápencovými útesy (vytvořené plochy na slunění, žebříky do vody, přírodní terasy s borovicemi), dvě malé mělké písčité zátoky pro děti, procházkou se dá dojít na oblázkové pláže u hotelu Carolina a vzdálenější romantické zátoky nebo opačným směrem na oficiální i neoficiální FKK pláže. Na divočejších místech je lepší použít obuv do vody.



Cena

Základní cena: pobyt cca 7 300,- Kč (ubytování, polopenze, služby delegáta) + cca **2 500,- Kč bus**.
(Definitivní ceny by měly být známy v průběhu listopadu)

1 dítě do 12 let s dvěma dospělými na hotelu Eva má pobyt zdarma (platí jen dopravu).

Platí se přímo cestovní kanceláři, platbu lze rozdělit (polovinu zaplatit po přihlášení a zbytek do měsíce před odjezdem).

Cena programu 1 500,- Kč

Zahrnuje ranní meditaci a meditační cvičení vycházející převážně z čchi-kungu s Ivanou přibližně hodinu ráno a hodinu a půl práce s hlasem s Ridinou v pozdním odpoledni.

Platí se přímo lektorkám.

Je možné s sebou vzít i doprovod, neúčastníci se programu. Bude možné využít nabídky hlídání dětí s jednoduchým programem podle počtu a věku dětí (pohybové hry na suchu i ve vodě, žonglování, kreslení, origami..)

V průběhu pobytu bude možnost využít nabídky masáží shiatsu, možná i dalších terapií (je v jednání).

Masáže a další terapie a hlídání dětí se platí přímo na místě v hotovosti.

Cestovní kancelář nabízí mnoho výletů na ostrovy v okolí, na Plitvická jezera apod. Možná bude jen pro naši skupinu malý soukromý fish-piknik uprostřed volného moře s kapitánem Josifem nebo cesta do Křišťálové zátoky při zapadajícím slunci. Nechte se překvapit.

PROGRAM

S Ivanou „Pohyb v rytmu dechu“

Lektorka Ivana Dlohošová

certifikovaná terapeutka shiatsu (absolventka Darja Shiatsu School a mnoha dalších navazujících seminářů),
lektorka čchi-kungu a meditačních technik



- sestava čchi-kungu „18 cviků pro zdraví a harmonii aneb 18 perel ze dna moře“
- Pozdrav slunci, čchi-kungová rozcvička „Regulace těla“, meridiánová sestava Makko-ho
- prodýchávací a protahovací cviky, automasáže
- meditace zaměřená na „tady a teď, rytmus dechu a vnímání vlastního těla
- nejsou nutné žádné předchozí znalosti

S Ridinou „Hlas jako letící pták“

Lektorka Ridina Ahmedová



Co během společného workshopu zažiješ?

Seznámíš se se svým hlasem.

Zjistíš, že hlas není jen zpěv nebo mluvená řeč.

Vyzkoušíš si různé hlasové hry a cvičení.

Zjistíš, jak unikátním klíčem k sobě samému může hlas být.

Hlas používáme denně, ale co o něm vlastně víme? Hlasová dílna vytváří prostor pro sebepoznávání i pro zážitek z hudby, která vzniká i na základě překvapivě jednoduchých zadání.

Dílna je vhodná pro účastníky všech úrovní včetně začátečníků - na míře zkušenosti nezáleží.

Kdo je Ridina?

Ridina je už řadu let výraznou postavou české hudební scény.

Zpěvačku s českými, židovskými a africkými kořeny; po počátečním jazzovém období začala zajímat práce s hlasem jakožto sólovým, nedoprovázeným nástrojem.

Za sólový projekt Hlasokraj získala ocenění Next wave v kategorii Objev roku. V roce 2006 jí vyšlo sólové CD Hlasem. V současnosti vystupuje nejen sólově, ale také v duu s basistou Petrem Tichým jako HLAS kontra BAS - tento projekt byl nominován na cenu Anděl 2016. Jako host si zazpívala společnou improvizaci s Bobby McFerrinem na jeho pražském koncertě.

Spolupracovala s řadou respektovaných hudebníků (Tomáš Dvořák / Floex, Jan P. Muchow, Monika Načeva, Vladimír 518). Je autorkou a spoluautorkou hudby k několika převážně tanečním a pohybovým představením; podílela se na hudbě k několika filmům.

Více na www.ridina.cz

Přihlášky i dotazy směřujte na adresu: dlohos@volny.cz . Obratem dostanete oficiální přihlášku od cestovní kanceláře s variantami pobytu i dopravy, možností pojištění, kontaktem na delegátku a podrobnější informační leták.

