

# Moře v tichu

Chorvatsko – ostrov Rab, Suha Punta

29.srpen – 5.září 2020

s Elvou Frouzem a Ivanou Dlohošovou

Ranní sezení kontempace a meditační cvičení, dopoledne putování v tichu a soustředění po zátokách (meditační plavání, meditační chůze, přednáška, zpěv) možnost společného oběda v tichu v krajině, podvečerní sezení, noční sezení pod hvězdným nebem. Pro zájemce úvod do kontempace, možnost osobních rozhovorů s lektory.

**Jde především o praktické cvičení postoje kontempace, o intenzivní vnímání přítomného okamžiku, o proces osobní proměny. To předpokládá ochotu vstoupit do mlčení a koncentrace.**

**Aby nám ticho, moře a rytmus dne mohly na této cestě pomáhat, je dobré se jim otevřít a přijmout je jako průvodce celým pobytem.**

## Lektor Elva Frouz

diakon římskokatolické církve, učitel a doprovázející

Jádrem jeho osobní cesty je kontempace, je žákem Jana Šedivého.

## UVEDENÍ DO VNITŘNÍ MODLITBY, ÚVOD DO KONTEMPACE

Společně s druhými se ponořit do mlčení a za podpory doprovázejícího objevovat, co obvykle jen tušíme: že jsme skutečně přijati a milováni, že smíme důvěřovat a být odvážní.

Je to cesta do nitra, která je zároveň cestou do nekonečného prostoru. Je to cesta do ticha, které obsahuje všechny odpovědi. Je to cesta do samoty mlčení, v níž nalzáme nejplnější pospolitost.

Cvičení nabízí konkrétní způsoby, jak se této zkušenosti vystavit a jak si ji uchovat i v běžném životě.



## Lektorka Ivana Dlohošová

lektorka cesty kontempace, žákyně Jana Šedivého  
certifikovaná terapeutka shiatsu, lektorka čchi-kungu  
a meditačních technik

## KONTEMPACE – TICHU I POHYB V RYTMU DECHU

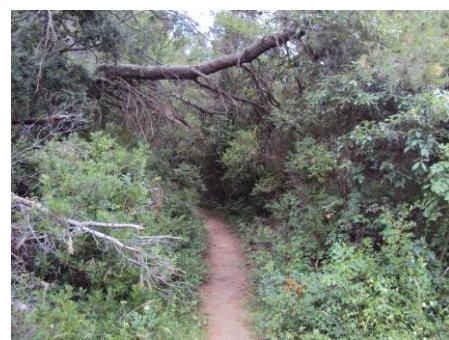
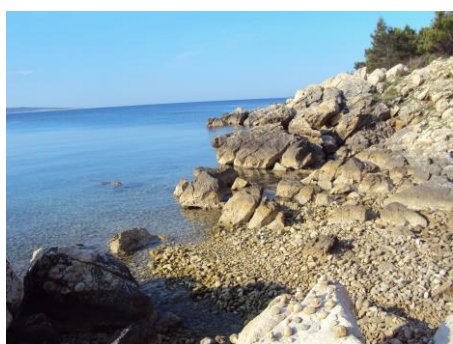
Vnímat svůj dech, vnímat rytmus, vnímat celostně svoje tělo. Přítomný okamžik v tichu, klidu i pohybu.



Společně se ponoříme do pomalého pohybu systému čchi-kung, zkusíme posbírat „18 perel ze dna moře“, pozdravíme každé ráno slunce, budeme prožívat v jednotlivých pozicích „modlitbu těla“, vědomě soustředění ve středu svého těla, v klidu mysli a v tichém spočinutí duše.

## Krajina

Ostrov Rab patří mezi nejkrásnější oblasti Chorvatska. Leží v Kvarnerském zálivu a je jedním z ekologicky nejčistších 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. Nedaleko hotelu je velký záliv s vápencovými útesy, dvě malé mělké písčité zátoky pro děti, procházkou se dá dojít na oblázkové pláže i na vzdálenější romantické zátoky, po pobřeží se dá jít kilometry daleko po úzkých stezkách pralesovitým porostem. Celá oblast Suha Punta je plná zeleně, stromů všeho druhu, najdete tu borovice, cesmíny, oleandry, fíky, moruše i palmy, divoce rostoucí rozmarýn, levanduli i vavřín..



## 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 nebo luxusnějších apartmánech.

## Cena

**Základní cena: pobyt cca 6 700,- Kč** (ubytování, polopenze, služby delegáta) + cca 2 500,- Kč bus.

Při brzkém přihlášení slevy, větší možnost výběru ubytování, od března již plná cena.

**Cena programu: 1 400,- Kč.**

**Přihlášení i dotazy směrujte na adresu: [dlohos@volny.cz](mailto:dlohos@volny.cz)** . Obratem dostanete oficiální přihlášku s variantami pobytu i dopravy, možností pojištění, kontaktem na delegátku a podrobnější informační leták.

**Přihlášením nám dáváte najevo, že naši nabídku přijímáte takovou, jaká je.**