

Moře v tichu

Chorvatsko – ostrov Rab, Suha Punta

31.srpen – 9.září 2018

s Elvou Frouzem a Ivanou Dlohošovou

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.

Program

Ranní sezení kontempace a meditační cvičení, dopolední program – meditační plavání, meditační chůze, přednáška, možnost společného oběda v tichu ze zakoupených zásob někde na útesech, podvečerní sezení a meditační cvičení, noční sezení pod hvězdným nebem. Pro zájemce úvod do kontempace, možnost osobních rozhovorů s lektory.

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 KONTEMPPLACE

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

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

POHYB V RYTMU DECHU

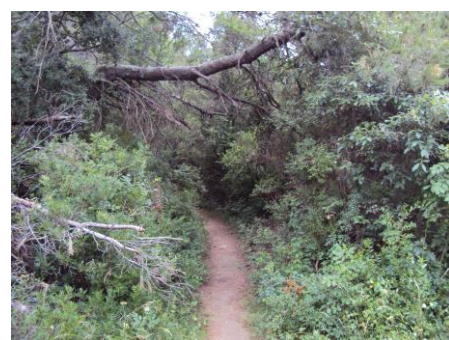
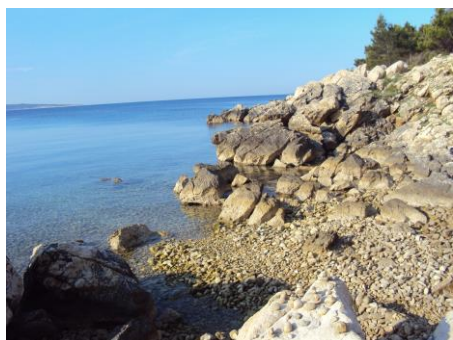
Vnímat svůj dech, vnímat rytmus, vnímat celostně svoje tělo. Přítomný okamžik v tichu, klidu i pohybu.



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“, soustředění ve středu svého těla, v klidu myslí a v tichém spočinutí duše.

Moře a krajina

Nedaleko hotelu je velký záliv s vápencovými útesy (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 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 vavřík..



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 ****.

Cena

Základní cena: pobyt 6 190,- Kč (ubytování, polopenze, služby delegáta) + 2 500,- Kč bus.

Při přihlášení do konce listopadu 8% sleva, pak se každý měsíc sleva o 2% snižuje, od března plná cena. 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: 1 200,- Kč

Platí se přímo lektorům.

Přihlášky i dotazy směrujte 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.