

Ischia v obrazech a pohybu

**Kurz malování, energetická cvičení a meditace
na italském termálním ostrově Ischia**

27. září – 6. října 2019

**s Veronikou Wünschovou, Danou Obermajerovou
a Ivanou Dlohošovou**

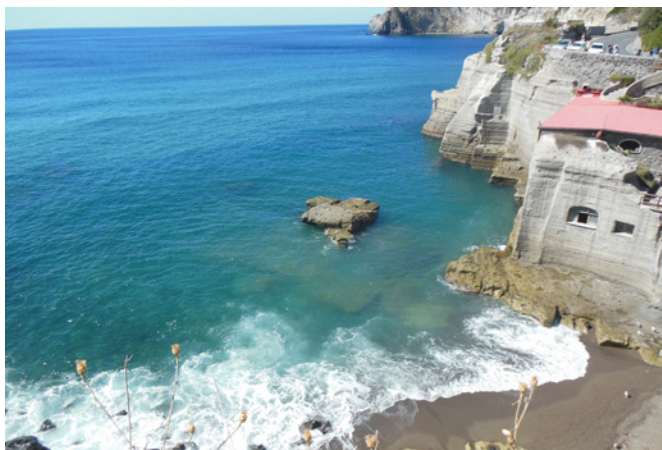
Meditace za svítání, ranní a podvečerní cvičení (čchi-kung, energetická a harmonizační cvičení pro ženy), toulky po ostrově s malířskou paletou i výpravy za florou, koupání v moři a v termálních pramenech.

Ischia - perla ze dna moře vzešlá

Ischia je ostrov nedaleko Neapole, který vznikl druhotnou sopečnou činností. Termální prameny, středomořská bujná vegetace, příznivé klima, romantické útesy i písčité dlouhé pláže, čisté moře a příjemní ostrované s typickým temperamentem, hotový ráj na zemi. Ischia je místem, které okouzlí každého.

<https://www.radynacestu.cz/magazin/ischia/>





Ubytování

Hotel Maremonti*** v klidné části Forio - Panza se strategickou polohou pro výpravy po celém ostrově i pro koupání na rozmanitých plážích, s venkovním termálním bazénem, WIFI a terasou s krásným výhledem na moře.

<http://www.petratour.cz/zajezdy/italie/forio-maremonti-333219>



Cena:

Základní cena 5 500 Kč (na osobu/7 nocí s polopenzí)

Doprava autokarem 3 690 Kč

Letecká doprava 8800 Kč

Cena je stanovena pro naši skupinu a platí se přímo cestovní kanceláři ve 2 splátkách.

Cena programu 1 500 Kč

Zahrnuje ranní meditaci a meditační cvičení (čchi-kung) s Ivanou přibližně hodinu ráno, kurz malby akvarelem s Veronikou v průběhu dne a hodinu podvečerního energetického cvičení pro ženy s Danou. Je možné vzít s sebou doprovod neúčastnící se programu. Platí se přímo lektorkám na místě.

V průběhu pobytu bude možnost využít nabídky masáží a terpaií (shiatsu, aquahealing, thetahealing). Masáže a terapie se platí přímo na místě v hotovosti, cena dle domluvy.

Cestovní kanceláře dále nabízí mnoho výletů po ostrově i na okolní ostrovy (Capri, Procida) a na italské pobřeží (Amalfi, Vesuv-Pompeje apod.)

PROGRAM

S Veronikou „Akvarelem po Ischii“



Výtvarnice Veronika Wünschová

vystudovala SUPŠ, pracuje jako grafička, vystavovala v Paříži a v Praze. Její tvorba má široké spektrum, na portfolio se můžete kouknout zde www.veronikawunschova.cz

- Seznámení s akvarelem bude probíhat od jednoduchého ke složitějším tématům
- Vysvětlení kompozice, vzdušné perspektivy, technik štětce, základy míchání barev, zjednodušení objektu při malování
- Budeme malovat květiny, ovoce, rostliny a také dechberoucí panoramata
- Bližší info co s sebou bude v emailu po přihlášení

S Ivanou „Pohyb v rytmu dechu“



Lektorka Ivana Dlohošová

Certifikovaná terapeutka shiatsu a aquahealingu (absolventka Darja Shiatsu School, Aquahealing Institute 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, meridriánová 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 Danou „Na vlně energie“

Lektorka Dana Obermajerová

Certifikovaný praktik Thetahealing (absolventka THInK ThetaHealing Institut of Knowledge), absolventka 3-letého výcviku tantra jogy pro ženy Mohendžodáro (Osho Sugama Meditation Center), lektorka kurzů vaření, kulinární expertka a spolupracovnice časopisu Appetit.

- Energetická a dechová cvičení, cvičení na uvolňování těla a mysli
- Aktivní meditace v pohybu, vnímání vlastního těla
- Byliny - chutě a vůně ostrova
- Nejsou nutné žádné předchozí znalosti

V případě zájmu napište na adresu obermajerovad@seznam.cz, následně dostanete formulář přihlášky, podrobnější info s údaji od cestovní kanceláře o ubytování a dopravě a nabídce cestovního pojištění. Přihlášení a uzavření smlouvy je třeba vyřídit nejpozději do konce února 2019.

Kontakt:

Dana Obermajerová

obermajerovad@seznam.cz

723 920 468