

RAB v 5ti Proměnách



Relaxace Těla, Srdce i Duše

5 elementů – 5 proměn

Termín: 15. 6. – 22. 6. 2019

Co vše v sobě elementy skrývají a jak ovlivňují naše zdraví a způsob života se dozvíte a zažijete na týdenním relaxačním pobytu na malebném **ostrovu Rab**.

Každý den se seznámíte s jedním elementem, zacvičíte si, zatancujete, zazpíváte, zasmějete se a celkově se uvolníte.

Každé ráno pozdravíme slunce a přivítáme den meditací a meditačním cvičením v pomalém rytmu čchi-kungu.

V pozdním odpoledni se sejdeme v kruhu pěti elementů a budeme je poznávat v barvách i slovech i skrze pohybovou meditaci, energetická cvičení nebo tanec.

Mezi tím se můžete vydat na toulky po okolních zátokách, na výlet či plavbu nebo o sebe nechat pečovat při masážích nebo kosmetickém ošetření.

Provázet Vás budou:

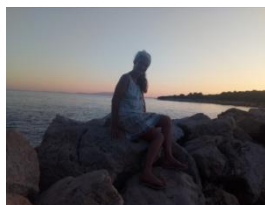
Ivana Dlohošová



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

Jana Koutná



terapeutka Shiatsu a TČM, kosmetička a masérka, průvodkyně v 5 elementech a cvičeních. Dlouhá léta se věnuje celostnímu přístupu ke zdraví člověka a jejich životu. Vystudovala kosmetickou školu, Darja Shiatsu school and Healing, cvičí Jógu, čchi-kung, Thai-čchi... Je majitelkou **Království krásy** (www.ejkralovna.cz) kde se věnuje své praxi.

- povídání s elementy
- Meditace Kundalíni
- Chakra Dance
- břišní tanec
- Oshova dynamická meditace
- nejsou nutné žádné předchozí znalosti

Místo: ostrov RAB – SUHA PUNTA – Hotel EVA

Cena: Základní cena: pobyt **7 490,- Kč** (ubytování, polopenze, služby delegáta) +cca **2 400,- Kč bus**. **1 dítě do 12 let s dvěma dospělými na hotelu Eva** má pobyt zdarma (platí jen dopravu). Dále je možné ubytování v bungalovech, apartmánech.** Platí se přímo cestovní kanceláři Čedok, platbu lze rozdělit do více spátek. Při platbě do konce listopadu jsou slevy 8%, pak se postupně snižují, od března plná cena.

Je možné se účastnit jen pobytu bez využití programu nebo vzít s sebou doprovod, neúčastníci se programu.

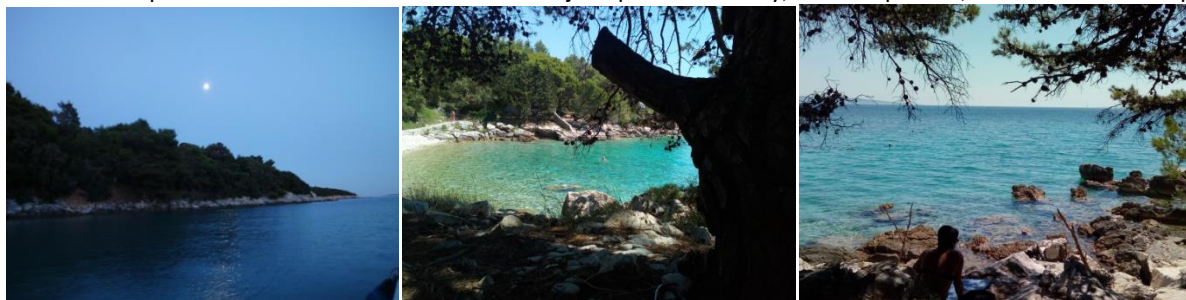
Cena programu: **1 400,- Kč**

Zahrnuje ranní meditaci a cvičení s Ivanou – 1h

Odpolední program s Janou a pěti elementy – 1,5 h

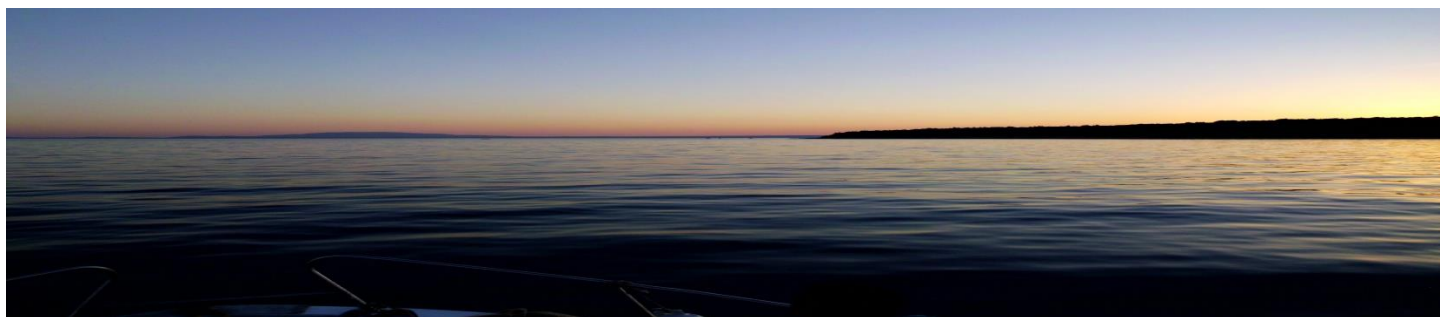
RAB – Suha Punta

Krásné místo plné zeleně a vůně borovic. V blízkosti jsou pláže s kameny, trávou i pískem, divoké i nudistické pláže FKK



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.



Přihlášky směrujte na adresu: dlohos@volny.cz . Obratem dostanete podrobnější informace, oficiální přihlášku od cestovní kanceláře s variantami pobytu i dopravy a kontaktem na delegátku CK.