**Krajina v tichu**

**Kontemplativní mini-kurz pod širým nebem**

**sobota 24.dubna 2021**

**Oblast Praha/Lysolaje-Suchdol-Únětice**

Putování příměstskou krajinou, v pozornosti a v mlčení na dohled od sebe, s řádnými zodpovědnými rozestupy, ale přesto spolu.

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

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

Bude čas na kontemplaci v chůzi, čas na klidné spočinutí v klasické kontemplaci (v délce dle počasí) i prostor pro individuální tiché procházení danou lokalitou, bude nabídka kontemplace v pohybu, dostanete i texty k pročtení namísto klasické promluvy. Pokyny obdržíte na počátku cesty, dál už bude veškerý kontakt i mluvené slovo minimalizováno.

Na cestě vás povede: Ivana Dlohošová – doprovázející na cestě kontemplace, lektorka

Časová představa: přibližně od 11hodin dopoledne do podvečerních hodin (17-18 hod). Dojezd tam i zpět MHD.

V průběhu cesty bude možnost občerstvení u venkovního okénka (polévky, slané a sladké koláče, teplé i studené nápoje).

Příspěvek na lektorné a organizaci: 400 Kč

Přihlášky: [**kontemplace@volny.cz**](mailto:kontemplace@volny.cz)Po přihlášení obdržíte podrobnější pokyny.

Dotazy a informace: **608 308 945**