

## Moře a kontemplace

Chorvatsko – ostrov Rab 7. – 14. září 2024

**Společné putování pobřežní krajinou i klasické sezení kontemplace na konci sezóny uprostřed lidí i na osamělých útesech, prostor pro ticho, koncentraci i společné sdílení.**



Sezení kontemplace a kontemplativní cvičení, putování v tichu a soustředění po zátokách, společný oběd v tichu v krajině, individuální čas pro každého i meditace pod hvězdným nebem. Pro zájemce úvod do kontemplace, možnost osobních rozhovorů. Společná plavba za obzor nebo ke staletým olivovým hájům.

**Můžeme ve ztišení a pomalém rytmu vnímat krajinu a moře, jejich barvy i proměny a nechat je k sobě promlouvat. Současně dáváme prostor kontemplaci, intenzivnímu vnímání přítomného okamžiku, bdělé pozornosti.**

**Ticho, moře a rytmus dne mohou být našimi průvodci, je dobré se jim otevřít a přijmout je jako podporu.**

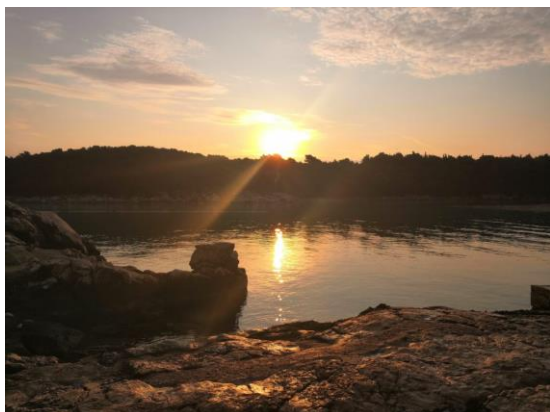
Nejedná se o klasický kurz kontemplace, struktura je volnější, ale je vytvořena tak, aby nám na cestě do ticha vnějšího i vnitřního byla co nejvíc nápomocna.

### Lektorka Ivana Dlohošová

doprovázející na cestě kontemplace, žákyně Jana Šedivého

Láskyplná pozornost, ztišení i spočinutí, odvážná cesta do nitra a k pochopení, že jsme součástí většího příběhu, než je jenom ten náš.

Vnímat svůj dech, vnímat rytmus, společně se ponořit do ticha, do klidu i do pomalého vědomého pohybu. BÝT v každém nádechu a výdechu, v každém kroku, v každém tempu, vědomě soustředění ve středu svého těla, v mlčení, v klidu mysli a v tichém spočinutí duše.



Ostrov Rab patří mezi nejkrásnější a ekologicky nejčistší oblasti Chorvatska, s oblázkovými i písčnými plážemi a průzračným mořem. Naše ubytování je v oblasti Suha Punta, což je hustě zalesněná krajina s vápencovými terasami i odlehlými kamenitými zátokami. Po pobřeží se dá jít kilometry daleko po úzkých stezkách pralesním porostem. Celá oblast je plná zeleně, stromů všeho druhu, najdete tu borovice, cesmíny, oleandry, fíky, moruše i palmy, divoce rostoucí rozmarýn, levanduli i vavřík. Nedaleko se nachází středověké městečko Rab.

**Cena 11 700,- Kč** zahrnuje ubytování s polopenzí a kurzovné. Doprava je možná vlakem nebo autobusem a lodí, případně vlastní (více v informačním letáku).

**Přihlášení i nezávazné dotazy směrujte na adresu: [dlohos@volny.cz](mailto:dlohos@volny.cz).**