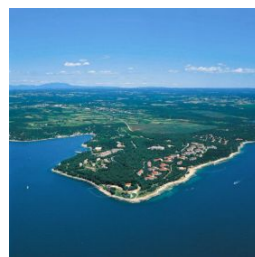


**NESMĚŇKA** ve spolupráci s Hatrie Travel Agency pořádá:

# Hlas jako letící pták

**Chorvatsko, Lanterna**

**18. – 27. červen 2021**



Letovisko Lanterna se nachází na výběžku do moře u ústí řeky Mirny, mezi Novi Gradem a Porečí. V okolí jsou restaurace, kavárny, obchody, hřiště pro děti, sportoviště, tenisové kurty a diskotéka. V případě nepřízně počasí i sál na skupinový program. Pro ubytované hosty nabízí středisko Lanterna „klubový program“ GRATIS: organizované turnaje v míčových hrách, stolní tenis, aerobik včetně vodního, večerní zábavné programy nebo „školičku“ pro nejmenší.

## Ubytování

Apartmány pro 4 a 6 osob se nacházejí v patrových domcích, skryty ve smíšeném lesoparku, v čistém prostředí, situovány, do 250 metrů od moře. Apartmán pro 6 osob je v patře, má 3 oddělené dvoulůžkové ložnice, každá má vlastní terasu, 2 koupelny s WC, vybavenou kuchyňskou linkou (lednička, vařič, nádobí) a jídelní stůl. Apartmán pro 4 osoby má jednu ložnici a obytnou místnost se dvěma lůžky.

Nabízíme možnost společných vegetariánských obědů za poplatek 700,- Kč/osoba. V místě pobytu můžete využít nabídky fakultativních výletů.

## Pláže

Jsou rozmanité, včetně písčitého přístupu do moře vhodného i pro malé děti, v blízkosti je nudistický areál.

## Cena

5 600 Kč (zahrnuje dopravu klimatizovaným autobusem, ubytování a služby delegáta, pobytovou taxu)

## Cena programu

1 300 Kč (zahrnuje hodinu a půl cvičení a masáže s Janou ráno a hodinu a půl práce s hlasem s Ridinou v pozdním odpoledni)

## Informace k platbě

Zálohu ve výši 3 500 Kč zasílejte poštovní poukázkou na korespondenční adresu. Veškeré kontaktní údaje naleznete na konci letáku. Doplatek nejpozději do 15. května 2021 tamtéž. Po domluvě je možné platbu provést též na účet CK.

## Informace k odjezdu a k pobytu

Odjezd 18. června v odpoledních až večerních hodinách (dle místa nástupu).

Návrat ze zahraničí 27. června v časných ranních hodinách.

**Nástupní místa jsou Praha, Příbram, Písek, České Budějovice a Brno** (eventuálně další dle objednávky za příplatek). Informace s přesným časem a místem odjezdu od nás dostanete do Vaší e-mailové schránky zároveň s pokyny na cestu cca 7 dní před odjezdem.

Storno poplatky podléhají všeobecným podmínkám CK (viz příloha).

Pro více informací nás neváhejte kontaktovat. Kontaktní údaje naleznete na konci dokumentu. Při přihlášení uvádějte **jméno, příjmení, datum narození, adresu, telefon, e-mail a místo nástupu u každé přihlašované osoby**. *Vaše osobní údaje neposkytneme třetím osobám, jsou nutné pro zajištění vašeho pobytu v zahraničí.*

POZOR! Každý klient je povinen zajistit si cestovní pojištění. Nabízíme vám zprostředkování pojištění ČPP (300 Kč / pobyt / osoba). Toto cestovní pojištění kryje léčebné výlohy, úrazy, způsobenou škodu, zavazadla a storno zájezdu. Pojištění je splatné při úhradě zálohy.

## PROGRAM

### Hlas jako letící pták s Ridinou

*„Co během workshopu zažiješ? Seznámíš se se svým hlasem. Zjistíš, že hlas není jen zpěv nebo mluvená řeč. Vyzkoušíš si různé hlasové hry a cvičení. Zjistíš, jak unikátním klíčem k sobě samému může hlas být. Hlas používáme denně, ale co o něm vlastně víme? Hlasová dílna vytváří prostor pro sebepoznávání i pro zážitek z hudby, která vzniká i na základě překvapivě jednoduchých zadání.*

*Dílna je vhodná pro účastníky všech úrovní včetně začátečníků - na míře zkušenosti nezáleží.“*

**Ridina Ahmedová** je zpěvačka s českými, židovskými a africkými kořeny. Po počátečním jazzovém období jí začala zajímat práce s hlasem jakožto sólovým, nedoprovázeným nástrojem. Za sólový projekt Hlasokraj získala ocenění Next wave v kategorii Objev roku. V roce 2006 jí vyšlo sólové CD Hlasem. V roce 2008 si jako host zaspívala společnou improvizaci s Bobby McFerrinem na jeho pražském koncertě. V současnosti vystupuje nejen solově, ale také v duu s basistou Petrem Tichým jako HLAS kontra BAS. Tento projekt byl nominován na cenu Anděl 2016. Spolupracovala s řadou respektovaných hudebníků (Tomáš Dvořák / Floex, Jan P. Muchow, Monika Načeva, Vladimír 518). Je autorkou a spoluautorkou hudby k několika převážně tanečním a pohybovým představením, podílela se na hudbě k několika filmům. Více na [www.ridina.cz](http://www.ridina.cz)



### S Janou Cvičení pro zdraví

V ranních hodinách budeme cvičti zdravotní a protahovací techniky, jógu a dýchací cvičení pro harmonizaci těla a mysli a metodu L. Mojžíšové. Naučíme se cviky na posílení pánevního dna. Ukážeme si základy různých masáží.

**Jana Soukupová** je absolventka školení zdravotní tělovýchovy a semináře metody L. Mojžíšové. Zabývá se jógou. Provozuje 24 let různé druhy masáží. 17 let pořádá kurzy jógy, taichi, masáží, tarotu, sebepoznávání aj.

## KONTAKT

Jana Soukupová

+420 605 339 338

[soukupova.nesmenka@centrum.cz](mailto:soukupova.nesmenka@centrum.cz)

Sídlíště 463, 382 32 Velešín

[www.nesmenka.mysteria.cz](http://www.nesmenka.mysteria.cz)

