

N E S M Ě Ň K A ve spolupráci s CK Kellner pořádá



Letovisko a ubytování

Čtyřlůžkové **apartmány Astra** jsou jednopatrové domky umístěné v piniovém háji na poloostrově Zelené Laguny mezi hotely Albatros a Delfín, cca 3 km od centra města. Hostům je k dispozici restaurace, rybí restaurace, pivnice, gril terasa, pizzerie, kavárny, cukrárny, směnárna, v blízkosti supermarket. Mohou využívat hudebních večerů na terasách hotelů. V blízkosti je sportovní centrum, které disponuje bohatou nabídkou. Apartmán má 2 dvoulůžkové ložnice, kompletně vybavenou kuchyň s jídelním koutem, sociální zařízení, SAT/TV, TEL, vysoušeč vlasů, balkon nebo terasu.

Stravování

Individuální, možnost společných vegetariánských obědů za poplatek 600,- Kč / osoba.

Sport & zábava

Tenisové kurty, minigolf, stolní tenis, hřiště na míčové hry, plážový volejbal, vodní sporty.

Pláž

Oblázkově-kamenitá, 100 až 300 metrů od ubytování s betonovými plochami na opalování, pozvolný vstup do moře. 1 km od komplexu je nudistická pláž. Moře je vzdálené asi 50 m.

Tipy na výlet

Pula - největší město Istrie s antickými památkami, jejichž dominantou je třetí největší římský amfiteátr na světě z 1. století našeho letopočtu.

Rovinj - nejfotogeničtější a nejromantičtější město umělců, jeho charakteristickou siluetu vytváří barokní kostel sv. Eufemie se zvonící.

Brijunské ostrovy - národní park, který je tvořen 2 velkými a 13 malými ostrůvky, nachází se zde jedno z nejstarších golfových hřišť.

Cena: 5 700 Kč V ceně je zahrnuta doprava klimatizovaným autobusem, ubytování v apartmánech pro 4 osoby, služby delegáta, pojištění CK proti úpadku.

Přihlášení a platební podmínky

Při přihlášení nám e-mailem zašlete uvedené údaje:

CELÉ JMÉNO, ADRESU, DATUM NAROZENÍ, TELEFON A E-MAIL U KAŽDÉ PŘIHLAŠOVANÉ OSOBY, NÁZEV, TERMÍN KURZU A MÍSTO NÁSTUPU A ZÁJEM O PROGRAM ČI SPOLEČNÉ OBĚDY.

*Vaše osobní údaje slouží k zajištění Vašeho pobytu a neposkytneme je třetím osobám.

Zálohu ve výši 3 000,- Kč uhradte po potvrzení Vašeho přihlášení. Doplatek je potřeba uhradit nejpozději do 15. července.

Částku lze uhradit **poštovní poukázkou** na kontaktní adresu uvedenou na konci dokumentu, **hotově** Janě Soukupové nebo **na účet CK KELLNER** (číslo účtu Vám zašleme na vyžádání).

Cesta

Nástupní místa: **Praha, České Budějovice, Velešín**, popř. další dle dohody

Odjezd: **16. srpna ve večerních hodinách**

Návrat: **25. srpna v ranních hodinách**

Informace s časem a místem odjezdu dostanete zároveň s pokyny na cestu týden před odjezdem **DO VAŠÍ E-MAILOVÉ SCHRÁNKY.**

PROGRAM

Síla hlasu

Lektorka **Ivana Rea** účinkovala v řadě hudebních uskupeních a muzikálech, kde vytvořila hlavní roli. Její skladatelskou tvorbu si můžete poslechnout na CD Poděkování – hudba na text aramejské modlitby a také v hudební skupině Gaia, kterou spoluzaložila a jenž hraje převážně její autorské skladby. Učila se mimo jiné pod vedením učitelky plzeňské konzervatoře L. Kotnauerové a hlasové pedagožky DAMU I. Vostárkové. Práci lektorky a terapeutky se věnuje od roku 2008. Své zkušenosti získávala vzdělávání v oblasti pedagogiky a muzikoterapie na Západočeské univerzitě. Absolvovala mnoho certifikovaných muzikoterapeutických a tanečně terapeutických kurzů pořádaných MT asociací. V současnosti vede semináře i individuální lekce zpěvu, kde využívá pohybové a muziko-terapeutické techniky a další prvky uměleckých terapií. Více než 5 let provází léčivou metodou Cesta od B. Bays. www.zivotnadelani.cz

- objevení nových možností hlasu k jeho autenticitě
- zaměření na dech, rezonance, uvolnění svalů hrtanu, „tónování“
- celkové uvolnění pomocí muzikoterapeutických technik
- zapojení rytmických a jiných hudebních nástrojů
- skupinový zpěv jednoduchých písní
- zábavné hry se zvukem
- sdílení společných zážitků
- vhodné pro zájemce bez ohledu na pěvecké či hlasové dovednosti, tedy i pro úplné začátečníky



Pohyb pro zdraví

Lektorka **Jana Soukupová** je absolventka zdravotní tělovýchovy a semináře metody L. Mojžíšové. Zabývá se jógou. Provozuje 22 let různé druhy masáží. 15 let pořádá kurzy jógy, taichi, masáží, tarotu, sebepoznávání aj.

- jógová cvičení harmonizující tělo i mysl
- protahovací techniky, dýchací cviky
- techniky proti bolestem zad, kloubů a hlavy podle L. Mojžíšové
- cvičení na posílení pánevního dna
- relaxace
- základy různých masáží (reflexní terapie, ajurvédská, thajská ad.)
- určeno pro začátečníky i pokročilé



Cena programu 1 300,- Kč

Jana Soukupová

www.nesmenka.mysteria.cz

Sídliště 463, 382 32 Velešín

+420 605 339 338

soukupova.nesmenka@centrum.cz