

NESMĚŇKA pořádá relaxační pobyt s programem a výlety po okolních zajímavostech.

Setkání

v Novohradských horách

26. 7. – 31. 7. 2021

Benešov nad Černou

Cena 4 500,- Kč

(zahrnuje program, ubytování v penzionu v Benešově nad Černou, 5x oběd a 5x večeře)

s Milanem Strejčkem, Jardou Vaculíkem a Janou Soukupovou

Sejdeme se v pondělí v 14 hodin v Benešově nad Černou v budově bývalého svazarmu, kde bude probíhat program. Ukončení je v sobotu ve 14 hodin. Ubytování pro Vás bude zajištěno v penzionu v Benešově a Kuří.

S sebou vezměte teplé pohodlné oblečení, boty vhodné na turistiku, podložku na cvičení, příp. deku a polštářek, přezůvky.

Pro přihlášení uvádějte celé jméno, adresu, telefon a e-mail*.

Zálohu 2 000,- Kč zasílejte po přihlášení poštovní poukázkou na uvedenou poštovní adresu.

**Vaše osobní údaje slouží pro přihlášení na akci a nebudeme je předávat třetím osobám.*

Kontakt

Jana Soukupová

+420 605 339 338

soukupova.nesmenka@centrum.cz

Sídlíště 463, 382 32 Velešín

www.nesmenka.mysteria.cz

Program

Milan Strejček se věnuje osobnímu rozvoji 20 let. Tai-čchi a čchi-kung cvičí s různou intenzitou téměř 20 let. Dále praktikuje buddhismus a podle potřeby některé šamanské praxe.

Jára Vaculík je hudební skladatel muzikant z divadla Sklep a cestovatel. Hraje na klávesy, djembe a strunné nástroje. Zabývá se studiem vlivu vlnění a zvuků na organismus a muzikoterapií, organizuje dílny hry na djembe a percusní nástroje pro děti, dospělé i seniory včetně léčebných seminářů pro nevidomé.

Jana Soukupová je cvičitelka, absolventka seminářů zdravotní tělovýchovy, školení cvičení podle L. Mojžíšové, absolvovala kurzy cvičení s pánevním dnem, Feldenkraisovy metody a kurzy jógy. Je masérka a organizátorka Nesměňky.

ČI KUNG

Je obecně vnímán jako tradiční čínská cvičení, která pěstují či neboli „vitální energii“. Všeobecný název označuje praxi, která se zabývá zušlechťováním lidského těla. Kromě rozvoje fyzického těla se čchi-kung zabývá také rozvojem mysli. Nauky o rozvoji mysli obsahují teorie o morálních hodnotách, ctnosti a charakteru.

RELAXACE A MEDITACE

Meditace slouží k uvolnění a pročištění mysli. K nalezení svého místa v životě. Seznámíme se s různými způsoby meditace.

MANTRY

Jde vlastně o modlitby, které napomáhají uvolnit mysl, získat rovnováhu, zklidnit emoce, proměnit vztahy ad.

BUBNOVÁNÍ

Budeme se učit základní údery, rytmy a techniku hry na africké, basové bubny. Společně si zahrajeme a vcítíme se do rytmů. Vytvoříme rytmickou skupinu s použitím afrických bubnů.

MASÁŽE

Slouží k uvolnění těla i mysli. Jsou příjemné a pro tělo blahodárné. Zlepšují tonus svalů, urychlují prokrvení a podporují tok lymfy, čímž podporují detoxikaci těla. Působí antistresově. Ukážeme si také něco z reflexní terapie a shiatsu (japonská tlaková technika harmonizující energii jin a jang).

JOGA A CVIČENÍ

Hathajóga na protažení zad a páteře a pomalé pohyby v koordinaci s dechem jsou vlastně "meditací v pohybu", cvičící vědomě komunikuje se svým tělem a rozpouští bolest tam, kde je to třeba. Do cvičení přidáme i jemné ženské prvky. Zařadíme také něco z Feldenkraisovy metody. Naučíme se cvičení podle L. Mojžíšové a cvičení zaměřené na pánevní dno. Vhodné pro bolavá záda i pro úplné začátečníky.

VÝLETY

Po zajímavých místech v okolí spojené s koupáním.

Novohradské hory



Celkem 162 kilometrů čtverečních zaujímají v Česku Novohradské hory rozprostírající se kolem Nových Hradů, Benešova nad Černou, Dolního Dvořiště a Malont až ke státní hranici s Rakouskem, kde se táhnou téměř k údolí Dunaje.

Jde o téměř nedotčený kraj rozlehlých lesů, sluncem prozářených luk, šumějících potoků a hladin rybníků zrcadlících kouzelné západy slunce. Svérázné a málo známé hory na jihu Čech protkané spleť cest a cestiček, které spojují malebné vesnice nebo vedou jen tak od nikud nikam.

Z celkem zhruba osmnácti novohradskohorských vrcholů přesahujících tisíc metrů se na našem území nachází tři. Největším z nich je Kamenec (1.072 m), následuje Myslivna (1.040 m) a Vysoká (1.034 m).

Jedinečnost Novohradských hor spočívá především ve vzácně zachovalé přírodě ušetřené zásahů člověka díky své poloze v bývalém pohraničním pásmu. V roce 2000 zde byl vyhlášen Přírodní park Novohradské hory.

Objevte kus jejich kouzla, rozmanitost a ryzost přírody i poutavost historie. Téměř na každém kroku narazíte na nějakou zajímavost. Není samozřejmě možné popsat všechny přírodní divy ani historické památky zaváté časem, dokonce ani významné osobnosti, které zde žily. Přinášíme vám jen zlomek toho nejpodstatnějšího. Vydejte se tedy do Novohradských hor a objevujte sami.

Přírodní park Novohradské hory je rozsáhlá oblast s významnou přírodní a estetickou hodnotou, s harmonicky utvářenou horskou a podhorskou krajinou. Oblast, která je významná vysokým stupněm zachovalosti přírodního prostředí, na jehož formování se podílí přírodě blízké lesní a luční ekosystémy, rašeliniště, rybníky a prameniště a dochované historické hodnoty území.

Zdroj:

Kulturní a informační centrum Nové Hradky - kudyznudy.cz

