

NESMĚŇKA pořádá:

Setkání v Novohradských horách

9. – 11. říjen 2020

Benešov nad Černou

Cena 2 600,- Kč

(zahrnuje program, ubytování v penzionu, 2x oběd a 2x večeře)

s Milanem Strejčkem, Jardou Vaculíkem a Janou Soukupovou

Na co se můžete těšit?

ČI KUNG

Je staré učení práce s životní energií, tělem a myslí. Cílem těchto cvičení je zlepšení fyzické, duševní a psychické kondice. Při pravidelném cvičení těchto jednotlivých cviků a sestav, se v člověku rozvine, koncentrace a bdělost, vnitřní klid, a uvolnění, člověk má více životní energie.

Cvičení je vhodné pro každého kdož chtějí, nebo potřebují rozvinout tyto kvality a chtějí podpořit své zdraví. Dále pro ty kteří se cítí být unaveni ať už fyzicky, nebo psychicky a rádi by s těmito stavy něco dělali.

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, japonské tlaková techniky 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". Budeme vědomě komunikovat se svým tělem a rozpouštět bolest tam, kde je to třeba. Do cvičení přidáme i jemné ženské prvky. Zařadíme také prvky Feldenkraisovy metody. Naučíme se cvičení podle L. Mojžíšové a cvičení zaměřené na pánevní dno. Vhodné pro osoby s bolestí zad i úplné začátečníky.

VÝLETY

Po zajímavých místech v okolí.

O lektorech

Milan Strejček se věnuje osobnímu rozvoji 25 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 cestovatel, hudební skladatel, působí v divadle Sklep. 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 a léčebné semináře pro nevidomé.

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

Praktické info

Sejdeme se v pátek v 17 hodin v Benešově nad Černou v budově bývalého svazarmu, kde bude probíhat program. Ukončení je v neděli ve 14 hodin. Ubytování pro Vás bude zajištěno v penzionu v Benešově.

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

Pro přihlášení uvádějte celé jméno, adresu, telefon a e-mail*. Zálohu 1 000,- Kč zasílejte po přihlášení poštovní poukázkou na níže 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

Sídliště 463, 382 32 Velešín

www.nesmenka.mysteria.cz



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

