

NESMĚŇKA pořádá

# RELAXAČNÍ VÍKEND



**4 – 6 červen 2021**

**Cena: 3 300,-** (program, ubytování, stravu - 2x oběd, 2x večeře),

**Sejdeme se v pátek v 17 hodin v Kuří u Benešova nad Černou  
v Novohradských horách, kde bude probíhat program.  
Ukončení je v neděli v 15 hodin**

**Program:**

*s **Mudr. Helenou Máslovou** – v pátek: sdílený kruh důvěry, povídání o měsíci květnu a Vesně, o mládí, o námluvách, procvičení první a druhé čakry.  
Sobota: střední věk, životní energie, cvičit budeme třetí, čtvrtou a pátou čakru.  
Neděle: klimakterium, Mokoš a Morana nám pomohou dozrát, třetí oko, spiritualita*

*s **Janou Soukupovou** - pátek: síla doteku, ruce jako léčivé obkřady, každé ráno rozcvička pro zdravého ducha i tělo,  
s **Jaroslavem Vaculíkem** - bubnování v rytmu duše  
s **Věrou Svobodovou** - sobota : jak být krásné v každém věku. Něco o vizážistice  
Výlety po zajímavých místech v okolí.*

**Mudr. Helena Máslová** - vystudovala 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Pracovala na gynekologicko-porodnickém oddělení, na lůžkovém interním oddělení i v léčebně dlouhodobě nemocných. Zkušenosti ze všech těchto pracovišť ji přivedly k psychosomatické a primární medicíně a posléze k založení Centra psychosomatické péče.

**Jana Soukupová** - absolventka školení zdravotní tělovýchovy a semináře metody Ludmily Mojžíšové. Provozuje 23 let různé druhy masáží. 16 let pořádá kurzy jogy, taichi, masáží, tarotu, sebepoznávání aj.

**Jaroslav Vaculík** - hudebník – hra na klávesy, bonga a strunné nástroje, skladatel, cestovatel. Skládá hudbu pro děti. Působí v divadle Sklep.

**Věra Svobodová** - kosmetička, vizážistka



Doporučujeme s sebou: pohodlné oblečení do přírody a na cvičení, boty na turistiku, podložku na cvičení, přezůvky, psací potřeby, kdo má vlastní buben, nebo jiný nástroj.

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

mobil: +420 605 339 338

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

adresa: Sídliště 463, 382 32 Velešín

---

Pro přihlášení uvádějte celé jméno, adresu, telefon a e-mail. Zálohu 1 000,- Kč zasílejte po přihlášení poštovní poukázkou na uvedenou adresu.  
Těšíme se nashledanou. Nesměňka

## 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.

Zdroj: Kulturní a informační centrum Nové Hradky - [kudyznudy.cz](http://kudyznudy.cz)