

NESMĚŇKA ve spolupráci s Hatrie Travel Agency pořádá

Hlas jako letící pták

Pula app Horizont – Chorvatsko, Istrie

5. – 14. červen 2015

s Janou Soukupovou a Ridinou Ahmedovou

V samém jižním cípu Istrijského poloostrova najdete město Pula, které má zachovalé antické i středověké památky. V 19. století bylo hlavním přístavem celého Rakouska-Uherska. Středisko Zlatne Stijene se nachází cca 3 km od centra tohoto města přímo na výběžku do moře. V areálu najdete restaurace i kavárny, sportovní centrum a bazén, pro děti prolézačky a houpačky.

Ubytování

Apartmány Horizont jsou situovány v parku, v jednopatrových vilkách. Mají dvě ložnice, příslušenství, kuchyňský kout (lednička, vařič, nádobí), terasu nebo balkon. V jedné ložnici je manželské lůžko, ve druhé je rozkládací gauč plus další lůžko. Apartmány jsou vybaveny televizí se satelitem, sejfem. Klimatizace je za příplatek (platí se na místě hotově v recepci).



Pláž

Rozlehlá přírodní kamenitá pláž, místy uměle vytvořené plochy asi 100–300 m od apartmánů. Doporučujeme obuv do vody.



Cena

Uhrazená částka do 31.3.2015 = 5 100,- Kč, od 1.4.2015 = 5 500,- Kč

Zahrnuje dopravu klimatizovaným autobusem, ubytování a služby delegáta

Cena programu 1 300,- Kč

Zahrnuje program s Janou a Ridinou, podrobnosti naleznete níže

Zálohu ve výši 3 000,- Kč zasílejte poštovní poukázkou na korespondenční adresu. Veškeré kontaktní údaje naleznete na konci letáku. Doplatek do 7. května 2015 tamtéž.

Po domluvě je možné platbu provést též na účet CA.

Na místě se platí **pobytová taxa 7,- EUR / osoba za pobyt** (hradí si každý individuálně na místě)

Důležité informace k odjezdu a k pobytu

Odjezd je dne 5. června 2015 ve večerních hodinách

Návrat ze zahraničí je 14. června 2015 v časných ranních hodinách

Nástupní místa jsou Praha, Příbram, České Budějovice, Tábor a Brno (eventuálně další dle objednávky za příplatek)

Autobusový lístek, kde bude vyznačena hodina a místo odjezdu, dostanete zároveň s „pokyny na cestu“ e-mailem cca 7 dní před odjezdem.

V místě pobytu můžete využít nabídky fakultativních výletů.

Storno poplatky podléhají všeobecným podmínkám CK (viz příloha).

Pro více informací nás neváhejte kontaktovat. Kontaktní údaje naleznete na konci dokumentu.

Při přihlášení uvádějte Vaše **jméno, příjmení, datum narození, adresu, telefon, e-mail a místo nástupu u každé přihlašované osoby.**

POZOR! Každý klient je povinen zajistit si cestovní pojištění.

Nabízíme vám zprostředkování pojištění České pojišťovny (275,- Kč / pobyt / osoba). Toto cestovní pojištění kryje léčebné výlohy, úrazy, způsobenou škodu a storno zájezdu. Pojištění je splatné při úhradě zálohy.

PROGRAM

S Janou „Pohyb pro zdraví“

Lektorka Jana Soukupová

Je absolventka školení zdravotní tělovýchovy a semináře metody L. Mojžíšové. Zabývá se jógou.

Provozuje 19 let různé druhy masáží. 11 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
- relaxace
- základy různých masáží (reflexní terapie, ajurvédská, thajská ad.)
- určeno pro začátečníky i pokročilé



S Ridinou „Hlas jako letící pták“

Lektorka Ridina Ahmedová

Zajímá se o hlas jako samostatný, nedoprovázený nástroj a také o jeho možnosti v rámci sebezkušenostní práce. Dlouhodobě se zabývá prací s hlasem a vede hlasové dílny pro veřejnost.

Řadu let působila jako jazzová zpěvačka, poté začala hledat vlastní cesty. Její autorský projekt „Hlasokraj“ kombinující capella zpěv a projekci získal v roce 2005 cenu Next wave za Objev roku. V roce 2006 vydala sólové album Hlasem. V současné době připravuje další CD společně s kontrabasistou Petrem Tichým nazvané Hlas Kontra Bas. Založila a vede projekt „Hlasohled“ – centrum pro práci s lidským hlasem, které každoročně přivítá řadu světových hudebníků a lektorů zaměřujících se na zpěv a hlas. Na hlasových dílnách ji fascinuje jak přímočarý a krásný nástroj hlas je. Jak hluboce a přitom s lehkostí dokáže propojit člověka se sebou samým i s druhými lidmi. Vítání jsou i zájemci bez ohledu na míru zkušeností.



- cvičení zaměřená na práci s dechem
- hry a cvičení otevírající různá témata – hlas a barvy, hlas a text, hlas a příběh ad.
- práce se „zvukovým polem“ vznikajícím při společném znění
- výuka polyfonních skladeb, které jsou na naučení jednodušší než se zdá ☺
- sdílení zážitků s práce s hlasem

Kontakt

Jana Soukupová



+420 380 332 082

+420 605 339 338

soukupova.nesmenka@centrum.cz

www.nesmenka.mysteria.cz

Poštovní adresa: Sídliště 463, 382 32 Velešín