

Hlas jako letící pták

Chorvatsko – ostrov Rab, Suha Punta

16. – 23. červen 2018

s Ridinou Ahmedovou a Ivanou Dlohošovou

Týdenní pobyt na břehu moře – ranní meditace a cvičení, večerní zpívání a k tomu dost času na koupání, výlety a odpočinek.

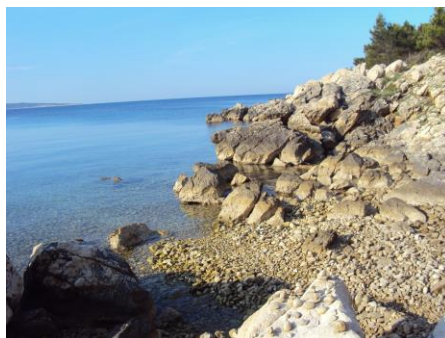
Ostrov Rab patří mezi nejkrásnější oblasti Chorvatska. Leží v Kvarnerském zálivu a je jedním z ekologicky nejčistších míst, s kamenitými, oblázkovými i písčnými plážemi a průzračným mořem. Oblast Suha Punta leží nedaleko středověkého městečka Rab, je to hustě zalesněné romantické místo s vápencovými terasami i odlehlými zátokami.

Ubytování

Hotel Eva** je monumetální stavba, pamatující možná ještě maršála Tita, ale je příjemný cenou, umístěním „na konci světa“ (dál již cesta nevede, jen cestičky lesem k moři) a hlavně pověstný výbornou kuchyní s bohatými švédskými stoly (nápoje v ceně). Je možné využít i bydlení v jednoduchých bungalovech, luxusnějších apartmánech nebo v blízkém hotelu Carolina****.

Moře

Přibližně 200 m od hotelu je velký záliv s vápencovými útesy (vytvořené plochy na slunění, žebříky do vody, přírodní terasy s borovicemi), dvě malé mělké písčité zátoky pro děti, procházkou se dá dojít na oblázkové pláže u hotelu Carolina a vzdálenější romantické zátoky nebo opačným směrem na oficiální i neoficiální FKK pláže. Na divočejších místech je lepší použít obuv do vody.



Cena

Základní cena: pobyt 7 190,- Kč (ubytování, polopenze, služby delegáta) + **2 500,- Kč bus.**
Při přihlášení do konce prosince 6% sleva, pak se každý měsíc sleva o 2% snižuje, od března plná cena. 1 dítě do 12 let s dvěma dospělými na hotelu Eva má pobyt zdarma (platí jen dopravu).
Platí se přímo cestovní kanceláři, platbu lze rozdělit (polovinu zaplatit po přihlášení a zbytek do měsíce před odjezdem).

Cena programu 1 400,- Kč

Zahrnuje ranní meditaci a meditační cvičení vycházející převážně z čchi-kungu s Ivanou přibližně hodinu ráno a hodinu a půl práce s hlasem s Ridinou v pozdním odpoledni.

Platí se přímo lektorkám.

Je možné s sebou vzít i doprovod, neúčastníci se programu. Bude možné využít nabídky hlídání dětí s jednoduchým programem podle počtu a věku dětí (pohybové hry na suchu i ve vodě, žonglování, kreslení, origami..)

V průběhu pobytu bude možnost využít nabídky masáží a kosmetických ošetření - masáže shiatsu, kranio-sakrální terapie, lymfatická a detoxikační masáž, zábaly z mořských řas, přírodní kosmetika Gernétic apod. Masáže a další terapie a hlídání dětí se platí přímo na místě v hotovosti.

Cestovní kancelář nabízí mnoho výletů na ostrovy v okolí, na Plitvická jezera apod. Možná bude jen pro naši skupinu malý soukromý fish-piknik uprostřed volného moře s kapitánem Josifem nebo cesta do Křišťálové zátoky při zapadajícím slunci. Nechte se překvapit.

PROGRAM

S Ivanou „Pohyb v rytmu dechu“

Lektorka Ivana Dlohošová

certifikovaná terapeutka shiatsu (absolventka Darja Shiatsu School a mnoha dalších navazujících seminářů), lektorka čchi-kungu a meditačních technik



- sestava čchi-kungu „18 cviků pro zdraví a harmonii aneb 18 perel ze dna moře“
- Pozdrav slunci, čchi-kungová rozcvička „Regulace těla“, meridiánová sestava Makko-ho
- prodýchávací a protahovací cviky, automasáže
- meditace zaměřená na „tady a teď“, rytmus dechu a vnímání vlastního těla
- nejsou nutné žádné předchozí znalosti

S Ridinou „Hlas jako letící pták“

Lektorka Ridina Ahmedová



- dílna je vhodná pro zájemce bez ohledu na míru dovedností, zkušeností, důležitá je jen chuť objevovat!
- 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

Ridina Ahmedová je hudebnice. V minulosti se věnovala řadu let jazzu, spolupracovala s řadou hudebníků, např. s Floexem (CD Pocustone), Vladimírem518 (CD Gorila vs Architekt), v roce 2008 byla přizvána na první koncert Bobbyho Mc Ferrina v ČR jako host a zazpívala si s ním duet. Vydala sólové CD Hlasem, za svůj sólový koncertní projekt s projekcí Hlasokraj získala v roce 2006 cenu Next wave jako objev roku.

Podílela se na tvorbě hudby řady divadelních představení a několika filmů.

V současné době je především součástí dua HLASKontraBAS, které za stejnojmenné album získalo nominaci na cenu Anděl 2016.

Je absolventkou FHS UK a také studia muzikoterapie při Západočeské Univerzitě. Založila a vede Hlasohled - centrum pro práci s lidským hlasem, které už přes 10 let nabízí konference, semináře a workshopy pod vedením významných zahraničních hudebníků a lektorů.

Iniciovala a vede také projekt Zpěvomat, který proběhl již v řadě českých měst a zprostředkovává široké veřejnosti zážitky ze zpěvu jakožto přirozené činnosti vedoucí k osobní radosti a k obohacení.

Více na www.hlasem.cz

Přihlášky i dotazy směrujte na adresu: dlohos@volny.cz . Obratem dostanete oficiální přihlášku od cestovní kanceláře s variantami pobytu i dopravy, možností pojištění, kontaktem na delegátku a podrobnější informační leták.