

BDĚLÉ TĚLO

PLAVBA S JANOU DRDÁCKOU

Jana Drdácá



- Být vědomě v těle
- Naslouchat svému tělu
- Vnímat své emoce a prožitky skrz tělo
- Umět si pomoci k uvolnění a relaxaci přes vědomé pohyby těla
- Nechat se hlasem těla inspirovat v pohybu a v tanci

Probud' své tělo, vnímej svůj dech.

Zaměříme se na vnímání svého těla a dechu, vysvětlíme si, co to vlastně znamená tělo a dech vnímat.

Prozkoumáme možnosti pozorného přístupu k tělu skrz dechová a pohybová cvičení.

Zkusíme využít bdělého bytí v těle k inspiraci v pohybu a tanci.

5.10.-12.10. 2024
Řecko, Kyklády

cena kurzu 29.800,- Kč

„Je více moudrosti v těle
než ve vašich nejhlubších filozofiích.“

Friedrich Nietzsche

výjimečné plavby na plachetnici

Co všechno je v ceně:

- 6 až 7 dní na luxusní jachtě
- lůžkoviny (prostěradlo, polštář, ručník)
- kapitán a možnost výuky jachtingu
- čerstvá, lehká a zdravá strava na lodi
- základní nápoje na lodi (včetně vína)
- průvodce osobním rozvojem
- cestovní pojištění
- letenka tam a zpět (příplatek za zavazadla není v ceně letenky)

V ceně není zahrnuto: jídlo a pití na pevnině, doprava na letiště, odbavená zavazadla



www.kurzydohloubky.cz

tel.: 774 021 353

registrace@kurzydohloubky.cz



5.10.-12.10. 2024
Řecko - Kyklády

Nalodění

5.10. - 09:00 - Praha

5.10. - 17:00 - Atény

Vylodění

12.10. - 10:00 - Atény

12.10. - 18:00 - Praha

www.kurzycdohloubky.cz

tel.: 774 021 353

registrace@kurzycdohloubky.cz

Na co se můžete těšit?

Cíl Plavby s Janou je poskytnout vám bezpečné místo bděle naslouchat svému tělu. Přestože plachetnice je omezena velikostí, budete mít, i díky využití moře a pláží, každý dostatek prostoru pro sebe pro tento záměr.

Program cvičení se přizpůsobuje situacím během plavby i přáním a potřebám klientů.

V různé formě bude obsahovat následující:

- Ranní dechová a pohybová cvičení k nabití těla, energie a nálady, k probuzení těla a stimulaci uvolnění a klidného plynutí
- Odpolední/večerní bloky pohybově-taneční s využitím genia loci: na lodi, na pláži. Kromě vnímání vlastního těla, jeho hlasu a potřeb, můžeme časem pracovat na možnosti kontaktního pohybu/tance
- Večerní reflexe a sdílení prožitého dne. Formulace přání a potřeb dalšího směřování naší společné práce

Jana a Petr

možnost individuálních přání a podnětů navštívených míst
možnost individuálních stravovacích požadavků
ubytování v dvoulůžkových kajutách s vlastním WC
doporučujeme absolvovat kurz ve dvojici s někým, koho znáte
možnost dalších individuálních přání

Plachetnice Beneteau Oceanis 511

- délka 15,94 m
- šířka 4,8 m
- 5 × dvoulůžková kajuta
- 3 × WC se sprchou
- klimatizace
- kuchyně s lednicí a mrazákem
- televize a sound systém
- 2 × paddleboard
- motorový člun
- koupací plošina na zádi
- lůžkoviny pro každé lůžko
- potápěčské ploutve a brýle

