

pobyt pro vidící s názvem **SVĚT ZA MÝMI VÍČKY**

kdy: 12. - 14. dubna 2024, tedy pátek až neděli. V pátek se sejdem kolem třetí až čtvrté hodiny (bude upřesněno) a v neděli se rozloučíme po obědě kolem druhé až třetí.

kde: Moravské Křižánky (pojedeme z Prahy)

pro koho: Pro všechny, kdo chtějí vykročit z každodennosti. Pro ty, které zajímá, jak vypadá jejich svět za zavřenými víčky - z obou stran. Pro ty, které láká intuitivní zpěv, tanec a meditace. Pro všechny ze sociální sféry (nejen), kteří chtějí téma slepoty prozkoumat jinak, nevnímat ji jen jako hendikep, který něco bere, ale i jako možnost inspirace a vlastního sebepoznání, kterou nám dává. Pro umělecké duše, které chtějí zjemnit a posílit svou schopnost vizualizace, imaginace a rozvinout svou kreativitu. Pro ty, kdo se bojí nevidět. Pro ty, které láká zažít tmu jinak. Pro ty, kdo cítí, že je to láká.

cena: 5500 Kč (obsahuje vše: jídlo (plná penze, vegetariánská, začínáme páteční večeří a končíme nedělním obědem, v ceně jsou i svačinky - umíme i půlnoční svačinku 🥰), ubytování, pronájem prostor, doprava, lektorné)

program: Seznámení se s ostatními účastníky poslepu. Procházka v lese a poslouchání ptáků. Tanec. Ochutnávání skvělého jídla a zmrzlin. Společné zpívání. Umělecké tvoření. Diskuze a workshop Petrem Velechovským o vnímání slepoty jinak, o zastavení se a vidění neviděného. To vše se zavřenýma očima.

s sebou: oblečení vhodné na pohyb i do přírody, možná někdo ocení diktafon s ovládáním zvládnutelným poslepu/papír a propisku na psaní poznámek poslepu, abyste si mohli zaznamenat své myšlenky :)

kdo pobyt pořádá:

Pobyt je jedním ze sobích pobytů (seberozvojové, zážitkové víkendy podněcující na cestě k SOB-ě, proto sobí), které již druhým rokem pořádáme pod Tyfloturistickým oddílem. Pobyt vede Hana Šimková, tyflopodka a studentka herectví, která provází skupiny i jednotlivce zážitkem nevidění, meditací, intuitivním tancem a pohybem, zpěvem a lesní terapií. Spolu s ní na pobytu bude Kateřina Kolářová a Klára Krupová, obě spolupracující s

Tyfloturistickým oddílem více než 10 let a pohybující se v oblastech jógy a nevidění.

Co mi může zkušenost s bytím poslepu přinést do života?

Když zavřu oči...

...zmizí velká část rozptylování, vnořím se do svého vnitřního světa a dopřeju si čas jen se sebou

...začnu mnohem citlivěji vnímat ostatními smysly a pozorovat, co mi doted unikalo

...přirozeně se víc soustředím na tady a teď, tedy nenuceně pluji ve stavu mindfulness

...zažiju jiný úhel pohledu na svět, což může působit na mou kreativitu a empatii

...začne se mi rozvíjet schopnost vizualizace a imaginace vlivem nedostatku vizuálních vjemů (a obvykle to má dlouhodobý vliv 🙏)

Máte **otázky?** Můžete zavolat či napsat na číslo 720191407 (Hana Šimková), a nebo mailujte na sobipobyty@tyfloturistak.cz .

Těšíme se na vás.