

Základní informace o pobytu ve tmě

- fungujeme celoročně, **větrání i topení** je “bez motorové/pasivní”, teplotu si regulujete sami, nadstandardní izolace zaručuje plný teplotní komfort i v hlubokých mrazech, díky dvěma roletám je možné mít i plně otevřená okna se zachováním tmy
- k **dispozici** je WC, sprcha, na požádání lednice s mrazáčkem, teplá a pitná voda (místní zdroj s pravidelnými rozbory), tři druhy matrací s různými stupni tvrdosti pro komfortní spaní, meditační sezení, pohodlně křesílko, jógamatka, poličky
- **s sebou** pohodlné oblečení, adekvátní počet spodního prádla, ponožek, pyžamo, kartáček
- v Atmě je možné používat pouze **bio** věci (šampón, mýdlo, pasta apod.) , můžete vlastní, ale i o ně je postaráno, taktéž doporučujeme třeba i jen vyzkoušet na pár dní používat na vše krom čištění zubů pouze vodu, uvidíte, co vám to přinese
- k **dispozici** je čistě povlečená postel, vyprané ručníky, uklizený prostor, deka (možná i vlastní či můžeme dodat), několik druhů polštářů (vemte si i vlastní pokud chcete, jste na něj zvyklí)
- v Atmě není je minimální či vůbec žádné rádiové **záření** (mobilní, wi-fi apod.)
- určitě **nebrat** cigarety, drogy, alkohol, chemickou kosmetiku
- v Atmě je tma, ticho, k dispozici jsou i sluchátka pro aktivní potlačení zvuku, špunty do uší
- k dispozici blok na **poznámky** pro psaní po tmě

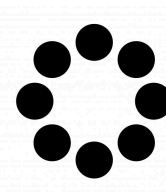
Stravování

- jedenkrát denně v nepravidelný čas vám přineseme **jídlo na celý den**
- **dietní omezení** nám prosím dejte vědět alsepoň 5 dní předem mailem
- vaříme vegetariánsky, **bezmasá jídla**
- součástí je velká **pestrost**, jelikož ve tmě chutná úplně jinak
- **půst** je možný po dohodě, může být jakkoli dlouhý, cena se snižuje o 70 CZK za jídlo
- k **pítí** je k dispozici je místní voda, také několik druhů minerálek, NEuvidíte 😊 jak jinak každá chutná, čerstvé čaje
- vše v nerez jídlonosičích i termoskách, na **kvalitě stravy i přepravě** opravdu záleží
- množství stravy je možné **navýšit i snížit**, zbytky jdou našim slepičkám či na kompost



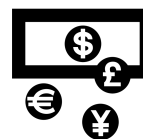
Průběh

- před vstupem **informujte své nejbližší**, kolegy v práci apod.
- nezapomeňte na **automatické odpovědi** v mailech, mobilech apod.
- **začneme společným setkáním**, seznámením, shrnutím důležitého, zabydlením, příjezd ideálně od 15:00 dál
- **zhasnete si sami**, máte možnost uzamknutí, kdykoli odejít
- **doporučujeme** si nebrat do Atmy **žádné rozptýlení** typu hudby, nahrávek apod. často fungují jako “únikovka”, když se začíná něco dít - toto je doporučení, ne nutnost
- po skončení za svítání si **vyhradte ideálně celý den pro dokončení**, ukotvení se v ve světle světla, Atma je vám poslední den k dispozici do 14:00



Finance

- cena je 1800 CZK / 77 EUR za den vše - jídlo, průvodce pobyt)
- první a poslední kalendářní den se sčítají jako jeden /začíná se večer a končí ráno, tedy v případě pobytu na 7 dní je to 8 kalendářních dní a cena je 7x1800=12 600 CZK
- pobyt více jak 10 dní možnost individuální slevy
- objednávka je oboustranně závazná po splacení, alespoň poloviny částky
- CZK účet: 2972688013/3030 (do poznámky vaše celé jméno)
- EUR účet: IBAN: CZ403030000002972688048 , BIC: AIRACZPP
- zbylá část je splatná nejpozději 14 dní před zahájením či v hotovosti na místě
- v případě předčasného ukončení propadá zbylá částka
- v případě omluvy do 14ti dní před zahájením, je možné nalézt jiný termín do 365 dnů od prvního, jinak částka propadá
- zrušit pobyt s plnou refundací je možné 31 dní před zahájením, později pokud bychom za vás našli adekvátní náhradu
- faktura možná na vyžádání papírově i elektronicky



Doprava

- Vojtěchov 11, 593 01 Lísek-Bystřice nad Pernštejnem
- <https://mapy.cz/s/mulepakace>
- <https://maps.app.goo.gl/vKHGAH95yVWz2ceLA>
- GPS 49.573877262760206, 16.151912957128015
- Možno vyzvednout z vlaku Nové Město na Moravě či jinak po dohodě



Vstupní informace, checklist

- vaše motivace vstupu do tmy, zkušenosti s meditací, retreaty? (zoom)
- diety, preference, medikace, psychiatrická diagnóza, fobie, kouření, kafe apod.? (zoom)
- podpis čestného prohlášení (níže v dokumentu), uzavření financí
- telefon na průvodce blízké osobě a telefon na blízkou osobu průvodci
- instrukce k začátku a ukončení
- instrukce k nepravidelným návštěvám 1x denně, jak s klepáním, mluvením, psaním
- jak jíst, co pít
- jak se zamykáním, jak s mobilem?
- instrukce k obsluze Atmy (WC tlačítko STOP, sprcha ke zdi, topení, rekuperace, okna vždy na ventilaci, lampička, vypnutí jističů)
- vypnutý první a čtvrtý zleva jistič

Jističe (pouze pro informaci pro průvodce)

1. B10A - světla (dole během tmy)
2. B16A - bojler
3. B16A - zásuvky obývací, chodba, WC
4. B16A - zásuvky lednice a sporák (dole během tmy)
5. B16A - zásuvky obývací (topení), koupelna
6. B16A - zásuvky linka a LED pásek
7. FI 0.03 - hlavní vypínač - proudový chránič

Základní instrukce pro pobyt ve tmě

Pobyt ve tmě je jedinečným zážitkem, který může přinést hluboké vnitřní proměny. Pro dobré prožití tmou je dobré dodržovat několik základních pravidel:

Před pobytem

- Pro tělo:** Doporučuje se několik dní před pobytem omezit konzumaci těžkých jídel, zejména masa, a zvýšit příjem tekutin. Tělo tak bude mít možnost lépe se očistit.
- Pro vědomí:** Není nutné se na pobyt nijak speciálně připravovat. Je však dobré mít otevřenou mysl a být připraven na nečekané, každé setkání s tmou je individuální, čím méně očekávání, tím lépe.
- Pro blízké:** Informujte své blízké o vašem plánu, aby věděli, že jste v pořádku.

Během pobytu

- Naprostá tma:** V průběhu pobytu je důležité dodržovat úplnou tmu. To znamená, že byste neměli používat žádné světelné zdroje, mobilní telefon, apod..
- Čas a prostor:** tma samotná vede k dočasnému vnímání prostoru a po první noci i času, doporučujeme nepočítat, nehledat vodítka zda a který je den či noc
- Hydratace:** Pijte dostatek vody, aby vaše tělo zůstalo hydratované.
- Pohyb:** Ve tmě můžete provádět jednoduchá cvičení, jako je jóga, protahování, pomalá chůze nebo dechová cvičení.
- Jídlo:** Jezte tolik, o kolik vás tělo požádá, spíše střídavě, strava bude lehká a výživná.
- Osobní hygiena:** Můžete se sprchovat studenou nebo vlažnou vodou, užijte si čištění zubů v naprosté tmě.
- Vyprazdňování:** Toaleta je součástí koupelny, nezaobírejte se její čistotou, ve tmě to prostě nejde.
- Nouzové situace:** Pokud se objeví jakékoliv zdravotní komplikace, můžete kdykoliv ukončit pobyt kontaktováním průvodce. Pokud potřebujete vyjít ze tmy, udělejte to citlivě, nejlépe dle pokynů k ukončení.
- Výzvy:** bytí ve tmě nás může vystavit výzvám psychickým i fyzickým, neodbytnému proudu myšlenek, vizí, zvuků, bolestí různého druhu. Důležité je jimi projít, čemuž pomáhá vědomí toho, že se dějí bez našeho přičinění, je možné je pozorovat. Co by bylo nad vaše možnosti, sdílejte s průvodcem. Uvolnění těla, pomáhá s uvolněním mysli, taktéž ležení na zemi břichem dolů, studená sprcha, uvolněné dýchání apod.

Po pobytu

- Adaptace:** Po návratu do běžného života může trvat několik dní, než se vaše smysly plně přizpůsobí světlu. Před řízením se dobře provětrejte, projděte.
- Zpracování, integrace prožitého:** Nespěchejte na sebe s návratem do "normálu", požádejte vaše blízké o to co potřebujete, např. méně mluvení, soukromí, času pro sebe apod.

Důležité upozornění

- Zdravotní stav:** Pobyt ve tmě není vhodný pro osoby trpící klaustrofobií, schizofrenií, maniodepresivními stavy a dalšími psychickými onemocněními.
- Lék na předpis:** Pokud užíváte nějaké léky na předpis, konzultujte pobyt se svým lékařem, stejně tak pokud navštívujete psychoterapii

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Smluvní strany:

- **Poskytovatel služby:** Aleš Kabilka, Vojtěchov 11, Bystřice nad Pernštejnem 593 01
- **Účastník:**

Prohlášení

Já, níže podepsaný(á) účastník, jsem si vědom(a) toho, že se chystám vstoupit do pobytu ve tmě, který poskytuje poskytovatel služby. Byl(a) jsem informován(a) o následujících skutečnostech:

- **Charakter pobytu:** Pobyt ve tmě jsou specifickou formou volnočasové aktivity, která s sebou nese zvýšená rizika spojená s pohybem v úplné tmě.
- **Rizika:** Byl(a) jsem upozorněn(a) na potenciální rizika spojená s pobytem ve tmě, jako jsou:
 - Ztráta orientace
 - Možnost úrazu
 - Zhoršení zdravotního stavu (např. u osob s klaustrofobií, epilepsií nebo jinými zdravotními problémy)
 - Psychická zátěž
- **Moje zdravotní způsobilost:** Prohlašuji, že jsem fyzicky a psychicky způsobilý(á) k účasti na pobytu ve tmě a že jsem netrpím žádnými zdravotními problémy, které by mohly být pobytem negativně ovlivněny.
- **Vlastní rozhodnutí:** Vstupuji do pobytu ve tmě zcela dobrovolně a na vlastní nebezpečí. Beru na vědomí všechna výše uvedená rizika a jsem si vědom(a) toho, že poskytovatel služby nenese odpovědnost za případné škody vzniklé v souvislosti s pobytem ve tmě, pokud tyto škody vznikly z důvodu mého vlastní chování nebo zanedbání.

Souhlas se zpracováním osobních údajů:

Souhlasím se zpracováním mých osobních údajů poskytovatelem služby v rozsahu nezbytném pro poskytování této služby a pro účely plnění zákonných povinností poskytovatele služby.

Závěrečná ustanovení:

Toto prohlášení nabývá účinnosti dnem podpisu oběma smluvními stranami.

Ve Vojtěchově dne

Podpis účastníka

Podpis poskytovatele služby či jmenovaného zástupce

STATUTORY DECLARATION

Contracting Parties:

- **Service Provider:** Aleš Kabilka, Vojtěchov 11, Bystřice nad Pernštejnem 593 01
- **Participant:**

Declaration I, the undersigned participant, am aware that I am about to enter a dark retreat provided by the service provider. I have been informed of the following facts:

- **Nature of the stay:** Dark retreats are a specific form of leisure activity that carries increased risks associated with movement in complete darkness.
- **Risks:** I have been made aware of the potential risks associated with staying in the dark, such as:
 - Loss of orientation
 - Possibility of injury
 - Deterioration of health condition (e.g., for people with claustrophobia, epilepsy, or other health problems)
 - Psychological stress
- **My health eligibility:** I declare that I am physically and mentally fit to participate in the dark retreat and that I do not suffer from any health problems that could be negatively affected by the stay.
- **Own decision:** I enter the dark retreat entirely voluntarily and at my own risk. I acknowledge all the above-mentioned risks and I am aware that the service provider is not responsible for any damages arising in connection with the stay in the dark if these damages occurred due to my own behavior or negligence.

Consent to the processing of personal data: I agree to the processing of my personal data by the service provider to the extent necessary for the provision of this service and for the purposes of fulfilling the service provider's legal obligations.

Final provisions: This declaration becomes effective on the day of signing by both contracting parties.

In Vojtěchov on

Participant's signature

Signature of the service provider or appointed representative

Kontrakt s Atmou

- Před vstupem do tmy, čtením tohoto odstavce, odkládám vše, co v ní není potřeba.
Události ze studia, práce, vztahů, rodiny, bydlení, mazlíčků, sousedů atd.
(s tím, že si je mohu, ale nemusím, po skončení vyzvednout).

- Jsem si vědom-a toho, že pokud mne během bytí ve tmě vzpomínky na ně navštíví, jsou jen dočasnými hosty a čím méně pozornosti dostanou, tím kratší dobu se zdrží.

- Stejně tak je to s ostatními myšlenkami, smysly, emocemi, tělesnými počitky. Jsou hosty v chrámu tmy i světla, já jsem To co je tvoří, vnímá a rozpouští.

- Beru na vědomí, že tma může přinést i výzvy a mými pomocníky v těžkých momentech budou vnímání těla, dechu, bytí pozorovatelem. Nic netrvá věčně, neuhnout tedy projít výzvou znamená otevření brány svobody.

- Vím o roli průvodce, který je připraven sdílet se mnou to, co už by bylo nad mé síly.

- Z perspektivy celého života je vašich X dní ve tmě jen kapkou v moři. Mohou ale nastat chvíle, kdy se tato kapka bude zdát nekonečnou - není báječné setkat se s nekonečnem?

podpis