

Léto s Mirkou a přáteli u moře

24.8.-2.9.2019

Chorvatsko, ostrov PAG

Vznik projektu a jeho záměr

Před zhruba patnácti lety jsem měla svou osobní potřebu pobývat celé léto u moře. Po čtyřech letech „zevlování v houpací síti sama se sebou, vznikl záměr, že by se mi u moře i příjemně pracovalo a že bych tento luxus bytí v přírodě ráda nabídla a sdílela i s jinými lidmi.

A tak jsem před jedenácti lety, začala tento záměr realizovat a tyto pobyty organizovat, a to střídavě na různých místech Itálie a Chorvatska.

Stále to však nebylo tak úplně podle mých představ. Jezdila jsem s různými cestovkami a všude, kde jsme byli, tak jsem narážela na to, že kromě nás, kvůli obsazenosti autobusu, jela ještě další skupina lidí, jiného nastavení.

Pozornost se vždy upínala na naši skupinku, která byla „nějaká divná“ v jejich očích a to jen proto, že jsme tvořili, cvičili, večer jsme se něco učili, jedli vegetariánské jídlo, na pláži si dělali oheň.

Vize místa

A protože jsem měla svou jasnou vizi místa, které se mi objevovalo ve snu a opakovaně pak při meditaci, trpělivě jsem vyčkávala, až se objeví. Ve vizi se mi objevilo místo nekonsumní, bez technických vymožeností, surové, přírodní, na samotě-taková robinsonáda, kde jsou přírodní kulisy hory, moře, slunce, kde je soukromí, přesto do civilizace kousek. A tak se i stalo.

Před třemi lety, se toto místo přede mnou, díky mému kamarádovi Richardovi, který zde vybudoval tento skvělý eko-camp, zhmotnilo. Přesně tak, jak jsem ho viděla ve své vizi. Jen hory byly na opačné straně ☺).

Když jsem to místo viděla poprvé, oněměla jsem, sklapla mi čelist a jen slyším Richarda, jak mi říká: „tobě se tu nelíbí, že?“ Ale když jsem se na něho podívala, bylo mu jasné, o co jde. Plakala jsem blažeností, neschopná cokoliv říct.

Toto místo mě naprosto okouzlo, má svoji hloubku, čistotu a krásu. Je zde cítit rovnováha pro ty, kdo jsou v rovnováze, naopak pokud si člověk něco řeší, hezky se mu to ukáže. Vše se tu děje rychle, čas přestane existovat, má jinou veličinu. Je zde ticho, klid, naprosté souznění s přírodou, sluncem a mořem. Je to místo, kde je možné v sobě objevit cokoliv. Ideální místo pobýt sám se sebou a vyřešit si své „problémy“.

V září před dvěma lety jsem zde byla na tři týdny a trávila jsem ten čas hodně sama se sebou na pláži, u ohně, s šamanským bubnem, v lodce a tento čas byl pro mě velmi transformační. Je to místo, kde najdete sami sebe, pomůže Vám k tomu, abyste si vzpomněli, kým jste a kam kráčíte.

Těším se s Vámi, že chcete být součástí tohoto krásného pobytu. Čeká nás týden relaxace s trochou pohybu, hodně slunění a plaváním, vzájemného učení se a vyučování, prožitků těla i duše, kvalitního vegetariánského jídla, v lásce, radosti a plynutí.

Něco o zahradě a komu je pobyt určen.

Pobyt v této olivové zahradě v „ekostylu“, je určen lidem, kteří mají ekologické smýšlení, chtějí co nejméně znečišťovat přírodu a chtějí být v naprostém splynutí s přírodou, mořem a sluncem.

Je určen pro ty, kteří nechtějí chodit v hotelech a apartmánech u moře po schodech sem a tam ☺). Naopak chtějí být přímo u moře, v přírodě a dopřát si „zevlování v houpací síti“ pod stromem nebo jen tak být, něco se naučit, zažít. Program a vše co přijde je dobrovolné a proměnlivé.

Tato zahrada přímo u moře se nachází v blízkosti městečka MANDRE, kam se dá dostat krásnou procházkou podél pobřeží - cca 40 minut chůze, 7 minut autem, a vyplouvají odtud i lodě na výlety od místní hospůdky, kterou doporučuji ☺).

Komu rozhodně pobyt určen není

Tento pobyt rozhodně není určen těm, kteří chtějí trávit svůj čas v luxusu u televize nebo mezi kavárnami a přeplněnými plážemi. Kteří vyhledávají hluk diskoték a kolotočů a striktně vyžadují držení se plánů. Není vhodný ani pro ty, kdož ke svému odpočinku potřebují fény, kulmy, holící strojky, notebooky a mobily.

Z čeho se můžeme na pobytu radovat?

Pravděpodobný program

1.den – neděle 25.8.2019

Předpokládaný příjezd okolo desáté a to buďto do městečka Mandre, kde si můžete protáhnout těla, dát si kávu, čaj, skočit do vody, nakoupit vše potřebné dle vlastního výběru nebo příjezd přímo do eko-campu. Bude jasnější v průběhu cesty, podle plynulosti dopravy a připravenosti campu.

Neděle - volný program do večere, která je prvním jídlem na pobytu.

Večer společné sdílení, seznámení se se záměry skupinky, karty, čajování atd.

Pravděpodobný program na pobytu, který se samozřejmě může měnit a doplňovat o vše, co přijde

Neděle	seznámení se s místem, lidmi, sdílení
Pondělí	povídání o tělových a ušních svících a jejich aplikace
Úterý	reflexologie – mačkání nožek, stimulace vnitřních orgánů
Středa	úplňkový šamanský rituál na pláži s ohněm
Čtvrtek	možný výlet
Pátek	povídání o cestování
Sobota	Vztahové konstelace
Neděle	balení, úklid, koupačka, kávičkování, zewlování

Každý den bude možnost se ráno přidat ke cvičení 5 Tibetánů, Chikungu, protahování – kreativita je nutností.

Ve volném čase si můžete vytvořit svůj vlastní program s možností individuálních masáží na pláži, terapií pod olivovníky v houpací síti, mořského healingu, hodin výživového poradenství, potápění, cyklistiky, šnorchlování, potápění, výletů. Možnosti jsou skutečně velkorysé. S mimopobytovými aktivitami se můžete obracet přímo na Richarda nebo majitele zahrady Zvonka, kterému říkám Cililink ☺). K dispozici jsou i nějaké slunečníky a léhátko. Informace doplním těsně před odjezdem v informačním mejlu.

Změna programu je nutná a vítaná ☺) .

Vždy záleží na složení skupiny a její propojenosti. V době volného programu je možné se domluvit na nějaké společné aktivitě, zajímavé přednášce, tvoření, malování, učení se, jsem všemu otevřená.

Mým záměrem je prožít volné dny u moře a v přírodě v radosti, pohybu a lásce, s možností učit se navzájem jeden od druhého, přesto bez shonu a stresu. Každý má jiné tempo, jiné potřeby, můžeme se tak navzájem naučit respektu jeden k druhému a trpělivosti ☺).

Ubytování

V karavanech - bungalovech pod vzrostlými stromy s prostorově velkorysým pokojem z USB desek před karavanem se dvěma postelemi a předzahrádkou se zahradním nábytkem, vhodný pro ty, kteří chtějí být ještě blíže přírodě.

Pro kolik lidí je karavan určen? A co děti, jsou vítané? Ano☺)

Jeden karavan je určen 4 dospělým osobám.

V případě, že chcete jet s dětmi, které jsou vítané, je potřeba počítat s tím, že si s sebou vezmete ještě 2 dospělé přátele, kteří s vámi karavan budou sdílet, tzn. 4 dospělí + 2 děti maximálně

Další možnost je, že zaplatíte za děti, dítě, dospělou taxu a budete mít soukromí karavanu jen pro svoji rodinu – 2 dospělí + 2 děti

Je to z toho důvodu, že někteří si právě od dětí a od rodiny chtějí odpočinout a bylo by ne úplně v pořádku, kdyby bydleli s dětmi. Děkuji za pochopení. Tento způsob je zvolen po dlouholetých zkušenostech s organizováním pobytů a je to jediný systém, který je funkční ☺).

Co všechno v bungalovu najdete?

Kromě občasné kobylky a kočky, jsou ve vybavenosti karavanu talíře, hrníčky, příbory, hrnce. Vaří se na plyn. Čistící prostředky, utěrky a houbičky jsou v ceně pobytu a není proto potřeba si to s sebou brát.

Není zde rozhodně varná konvice, mikrovlna, trouba, klimatizace.

Je potřeba si vzít z domu prostěradlo a povlečení. Ohřev vody je pomocí voltaických baterií, takže žádná elektřina na zásuvky, přesto každý bungalov má i mini ledničku.

Fény ,kulmy , holící strojky můžete nechat doma ☺).

Pro dobíjení telefonů, notebooků (raději bez nich), je určen v zahradě „záchranný kout“☺). Jinak v kavárnách a restauracích v Mandre jsou zásuvky i připojení na wifi.

Toalety a sprchy, včetně venkovních pod otevřeným nebem-nádhera, jsou nedaleko a je potřeba počítat s tím, že voda neteče horká jako doma z kohoutku.

Součástí tohoto ekostylu je i venkovní kuchyně pod širým nebem, kde pro vás bude připravovat kvalitní vegetariánské jídlo Zuzka, a to převážně z místních surovin. Pokud budete chtít pomoci a něčemu se naučit, super, jste vítáni, hlásit se můžete přímo u ní.

Co s sebou vzít

- Pojištění na cesty – řeší si každý individuálně – doporučuji !!!!
- Podložku na sezení při společných aktivitách – nejlépe karimatka, pohodlné oblečení, pastelky, podložku na malování,
- věci osobní hygieny
- ručníky
- kartičku zdravotní pojišťovny
- platný pas nebo občanský průkaz (číslo je potřeba uvést do přihlášky)
- něco proti hmyzu, komárům (snad nebude potřeba ☺), doporučuji vyrobit si přírodní – návody najdete na www.ekokoza.cz
- nějakou ochranu před sluníčkem – krém, též doporučuji ekologický
- plavky nebo taky ne ☺)
- deku na pláž a vše co potřebujete ke své spokojenosti

Kdo vás bude celým pobytem provázet:

Mirka Resslerová

Je duší celého projektu a jejím záměrem je propojit odpočinek s pohybem a místem. Tím se nastartuje ozdravný proces těla i duše.

Tento projekt vznikl přirozeným propojením její profese s profesemi přátel. Na pobytu vás bude nejenom provázet, ale bude hýčkat vaše těla energetickými masážemi konopným olejem, thajskými a šamanskými mastmi.

Pomůže vám pochopit, proč se chcete ve svých životech trápit a proč se vám to děje opakovaně. Společně s vámi vytáhne na povrch a transformuje příčinu vašich fyzických nebo psychických obtíží při individuálních terapiích.

Pobyty organizuje a provádí již jedenáctý rok.

Je léčitelkou, terapeutkou, průvodkyní šamanskými rituály, cestovatelkou, milovnicí života, slunce, moře a zewlingu ☺), lektorkou seminářů, přednášek, zakladatelkou alternativního centra Cestou životem a tvůrkyní šperku. Napsala dvě knihy. První je proč a jak změnit svůj život a druhá je o její cestě do Brazílie s názvem od Nevědomá cesta za Vědomím - Ayahuasca

Více o ní, fotky z cest a pobytů u moře a její práci najdete na

www.cestouzivotem.cz

Zvýhodněná plážová, letní cena

Hodinové masáž s léčením 500,-Kč

Dvouhodinová individuální terapie 1.000,- Kč.

Ostatní terapie najdete na stránkách.



mirkaresslerova@gmail.com

Zuzana Pelikánová

Na pobytu bude s láskou připravovat vegetariánské jídlo a individuálně plavat aquahealing v moři nebo pomáhat s jídelníčkem a metabolismem.

Je specializovaná zdravotní sestra, která 9 let pracovala na resuscitačním oddělení v Uherském Hradišti. Momentálně žije ve Švédsku a pracuje v Goteborgu na dětském kardiocentru.

Mnoho let se věnuje výživovému poradenství, pochopení fungování fyzického těla, metabolismu a zákonitostí souvisejících nejen s výživou. Před pěti lety náhodou objevila aquaheliang, který ji okouznil svou velmi jemnou a přesto tolik mocnou technikou, která dokáže léčit stres, bolavé tělo i duši. Miluje přírodu, les, vodu, malování, tvoření, upřímné a odvážné lidi.

KONZULTACE METABOLISMU

Povídání o vašich individuálních návycích, fungování vašeho těla, skladbě vašeho jídelníčku. Pojmenování prospěšných a škodlivých zvyklostí. Dialog k nalezení kompromisu řešení a pochopení proč se děje s tělem to, co se děje.

Konzultace trvá cca 60 minut – 400 Kč

AQUAHEALING

Komplexní práce s tělem i duší, která probíhá ve vodě a je umocněná energií moře. Při healingu ležíte na vodě, relaxujete a já pomocí velmi pomalých pohybů uvolňuji vaše tělo, nechávám ho plynout s vodou, protahuji svaly, rozvolňuji klouby a zajišťuji, aby váš obličej byl stále nad vodou. Přináší odpočinek, relaxaci, protažení celého těla, rozvolnění kloubů, páteře, nabízí výlety mimo fyzické tělo a pocit ztráty gravitace.

1 hodina – 400 Kč



pelikanovaz@centrum.cz

Osobní konzultace

termíny masáží, léčení a terapií, healing ve vodě, měření a diagnostiku, je možno domluvit dopředu na mailech lektorů, pro snadnější vytvoření programu.

Jaká je cena pobytu?

Dospělý 12.000 Kč.

Při obsazenosti 4 dospělými v bungalovu, kteří se znají a jsou v pohodě s dětmi je cena za dítě do 12-ti let 6.000,-Kč - max 2 děti v bungalovu

V případě, že chcete být s dětmi v bungalovu sami – 2 dospělý + 2 děti cena za dítě je stejná, jako za dospělou osobu.

Co všechno je zahrnuto v ceně?

- ubytování v bungalovech
- doprava minibusem – omezený počet míst, je dobré udělat rezervaci včas
- vegetariánská polopenze – pokud máte stravovací zdravotní omezení uveďte prosím do přihlášky
- ekologické čisticí prostředky, utěrky, houbičky, toaletního papír ☺)
- odměna za organizaci a provázení, materiál na tvoření, odměna kuchaři

Cena nezahrnuje:

- **osobní pojištění na cesty – doporučuji!!!**
- **povlečení, prostěradlo, ručník**
- **odměnu za masáže, terapie, healing, poradenství ve výživě.**

Platba:

Při přihlášení se prostřednictvím přihlašovacího formuláře na stránkách www.cestouzivotem, je potřeba uhradit Kč 2.000/osobu, tím se stane přihláška závazná, tato záloha je nevratná.

Je možné uhradit celou částku najednou, anebo si platbu rozložit do dvou plateb – uveďte do přihlášky. A to takto:

1. Platba ve výši Kč 5.000 splatnost 30.3. 2019
2. Platba ve výši Kč 5.000 splatnost 30.6. 2019

Číslo účtu: 2105011514/0600 jako variabilní symbol uveďte své telefonní číslo z přihlášky a do zprávy pro příjemce své jméno a heslo moře. Vyhledávání vaší platby bude tak snadnější. Po uhrazení celé částky vám vystavím doklad, který dostanete na pobytu.

Jakým způsobem se dostaneme na ostrov a kde se nachází :

Na ostrov se dostaneme naloděním na trajekt. Samotná cesta trajektem trvá do 15 minut.

Kde se zahrada a eko-camp nachází?

Umístění zahrady je mezi městečky Mandre a Kolan.

Čas příjezdu je v neděli 25.8. 2019 v dopoledních hodinách.

Čas odjezdu z ostrova je v neděli 1.9. 2019 odpoledne. Příjezd do ČR v ranních či dopoledních hodinách v pondělí 2.9. 2019. Vše záleží na plynulosti dopravy.

Jak daleko je to na ostrov Pag?

Ostrov Pag leží na pomezí oblasti Kvarnerského zálivu a Severní Dalmácie. Pro české a slovenské návštěvníky je tedy Pag velmi dobře dostupný. Navíc, kromě trajektové, téměř kyvadlové dopravy během letních měsíců, je ostrov Pag spojen s pevninou i mostem. Je možnost i letecké přepravy do města Zadar. Pro představu – z **UH je to** na Pag přibližně **890 km**, což je velmi přívětivé.

Něco o ostrově a možnosti jak trávit volný čas:

Podmořský život kolem Pagu



Šnorchlování patří mezi oblíbenou letní zábavu. V rušných městských letoviscích toho ale pod hladinou nikdy mnoho neuvidíte. Pokud jde o pozorování mořského života, je ostrov Pag velice zajímavou destinací. Kde je na Pagu nejlepší šnorchlování? Velice živo je pod hladinou v Mandre – můžete zde spatřit mořské kraby, ryby, mušle, ježovky, sumýše, mořské sasanky, žluté houby, červené hvězdice, příležitostně také sépii či chobotnici. V zátocě Girenica poblíž letoviska Mandre jsou podmořské skalní útesy navíc ozdobené pestrobarevnými mořskými řasami a chaluhami a písčné dno porostlé

mořskou trávou je ideálním úkrytem pro sépie. Bohatý podmořský život najdete také v letovisku Potočnica a na méně rušných plážích v Pažském zálivu.

Lodní výlety na ostrově Pag



Na ostrově Pag můžete také vyzkoušet lodní výlety na okolní ostrovy. Z letoviska Mandre se vyplouvá na **ostrovy Olib a Silba**, s fishpiknikem a zastávkami na koupání. Pokud se vám zdá celý den na lodi dlouhý, můžete vyzkoušet jen půldenní výlet z Mandre na **ostrůvky Maun a Škrda**. U těchto ostrůvků je na dně moře jemný písek a ve vodě zde můžete najít velmi hezké mušle. Součástí výletu je také oběd na lodi – ryba, salát a víno.

Pažský záliv ukrývá mnoho písčitooblázkových pláží, dostupných jen lodí. Z města Pag jsou organizovány lodní výlety právě do těchto míst. O pláže se budete dělit jen s účastníky lodního výletu. Zatímco se budete koupat, kapitán vám na lodi připraví k obědu grilované ryby. Během zpáteční cesty bývá v Pažském zálivu zastávka u mořské jeskyně se spoustou ryb.

Ti odvážnější mohou vplavat dovnitř jeskyně. Další výlety lodí jsou možné z města Novalja, odkud se můžete podívat na ostrovy Rab, Cres, Lošinj nebo dokonce až do národního parku Kornati.

Zajímavosti ostrova

Pažský sýr

Snad nejznámějším produktem ostrova Pag je Pažský sýr (Paški sir). Tento parmazán podobný sýr získává opakovaně mezinárodní ocenění. Přes zimu fouká z pohoří Velebit směrem na ostrov Pag velmi silný vítr, který ve Velebitském kanálu strhává kapky mořské vody a přenáší je na povrch ostrova. Na trávě a bylinách ulpí mořská sůl. Ovce tuto vegetaci spásají, a proto má Pažský sýr unikátní chuť i vůni. Chovem ovcí a výrobou Pažského sýru se dnes na ostrově živí většina obyvatel. Ročně se zde vyprodukuje přes 200 tun této lahůdky. Nejlepší Pažský sýr je k ochutnání i ke koupi v **sýrárně Gligorave** vnitrozemské obci Kolan, asi 3 km z letoviska Mandre.

Mořská sůl na Pagu

Výroba soli má na ostrově Pag dlouhou tradici. Pažská sůl (Paška sol) se dnes získává zahříváním a následným odpařováním mořské vody. Původní solné bazény jsou k vidění jihovýchodně od města Pag. V Pagu pak můžete navštívit Muzeum soli. Pažská mořská sůl je pěkným a praktickým suvenýrem z dovolené

Historické památky na Pagu

Ve městech Novalja i Pag najdete několik zajímavých historických památek. Především se jedná o sakrální stavby – kostely a baziliky. V Novalji byl dokonce objeven antický vodovod, srovnatelný s vodovodem starého Říma. Vodovod vedl z Kolanu do Novalji (kdysi nazývané Cissa) po povrchu a poslední úsek několik stovek metrů byl proražen ve skále pod zemí. Jeho část ve městě Novalja je nyní přístupná veřejnosti.

Staleté olivovníky

Na severozápadním konci ostrova Pag se nachází vesničky Lun a Tovarnele, kolem nichž najdete staleté olivovníky prazvláštních tvarů. Těchto stromů bizarních tvarů zde roste kolem 1500 a jsou zahrnuty pod ochranu UNESCO jako biosférická rezervace. Kromě starých olivovníků tu uvidíte také neobvykle tvarované kameny bělostné barvy, plné děr. Výlet k těmto mohykánům je nejlépe nechat na pozdní odpoledne, kdy slunce už tolik nepálí.

Mořské ryby a plody

Mezi nejchutnější chorvatské ryby patří např. mořčák (brancin nebo lubin), zubatec (zubatac), pilobřich (kovač) a mořan (orada). Levnější variantou je hejk (oslić) nebo makrela (skuša). Gurmáni neudělají chybu s grilovanými olihněmi (lignje na žaru) nebo mušlemi či garnáty (škampi).

Můžete se také setkat se smaženými olihněmi (pržene lignje), ke kterým je nejlepší tatarská omáčka. Jako příloha se podává brambor s mangoldem (krompir sa blitvom) nebo hranolky (pomfrit). Nejčastějšími ingrediencemi pro úpravu ryb je olivový olej, česnek a bylinky (např. petržel či rozmarýn). Malý hlad zaženou v mouce obalené a osmažené sardinky (inćuni nebo menší girice). Chutným předkrmem jsou loupáné krevety (kozice) na medu. Místní specialitou pro odvážnější jedince je černé rizoto (črni rižot) – rizoto s kousky sépie (sipa), obarvené do černa inkoustovou barvou tohoto hlavonožce.

Léčivé bahno

Na ostrově se také nachází jezírko, které mění svoji plochu na základě výšky přílivu a odlivu a na jeho dně v hloubce cca 50 – 100 cm je uloženo bahno, které příznivě působí na pokožku ☺), jsou to tzv. bahenní přírodní lázně ☺). Nachází se zde i ornitologická rezervace Kolansko blato, kde hnízdí množství chráněného středomořského ptactva.

Městečko Gajak nabízí promenádu s malými bistry na břehu moře, tržnici, kde je možné nakoupit potraviny a rovněž dětské centrum s atrakcemi ☺). Ve vzdálenosti cca 5 km je malebné město Novalja, kde najdete vše typické pro přímořská městečka na Jadranu. Promenádu na břehu moře, útulné taverny, večerní ruch, typický pro jižní způsob života.

Pro Vás, kteří chcete trávit čas aktivně, je zde možnost vycházek podél moře, kde je nespočet stezek, kde můžete provozovat jogging, jízdu na kole, paddleboarding i windsurfing, máte možnost se potápět, šnorchlovat, vyjet si na lodi, to vše je možné na tomto ostrově zažít. Při vaší volbě vám budeme nápomocní.

Ve Staré Novalje je možnost využít české potápěčské základny:

<http://www.connexdiving.cz/cz/potapeni/>

Jídlo a nákupy:

Ve městečku Mandre najdete vše, co budete potřebovat, jsou tu potraviny, trh s ovocem a zeleninou a rybami.

Pokud se vám nebude nikam chtít, majitel zahrady vám přiveze zeleninu a ovoce od místních farmářů přímo na místo pobytu a je též připraven nám připravit ryby přímo v campu.

Závěrem této pozvánky bych ráda vyjádřila radost, že se vše daří realizovat ke spokojenosti všech.

Na případné překážky jsme připraveni hledat řešení a to společně s Vámi.

Mým záměrem na pobyt je sehnat finanční prostředky na nákup houpacích sítí, (abychom se mohli všichni zodpovědně věnovat zewlování), projektoru s plátnem a videokameru.

Tak pokud vás to oslovilo nebo znáte někoho, kdo by mohl přispět jakoukoliv částkou nebo nákupem čehokoliv z toho, kontaktujte mě prosím, budu velmi potěšena. Protislužbou nabízím propagaci firmy, jednotlivce na mých akcích, seminářích, přednáškách, mém webu. Děkuji.

S láskou Mirka Resslerová

Fotogalerie



