

# OSTROV PAG - CHORVATSKO

24.8. – 31.8. 2022

## EKO-KEMP

### Vznik projektu a jeho záměr

Před osmnácti lety jsem měla svou osobní potřebu pobývat v létě u moře. Po čtyřech letech „zewlování“ v houpací síti sama se sebou, kdy se mi to velmi líbilo, 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 čtrnácti lety, začala tento záměr realizovat a tyto pobyty organizovat, a to střídavě v Itálii a Chorvatsku.

Stále to však nebylo tak úplně podle mých představ. Jezdila jsem s různými cestovkami a všude, kde jsme byli, poutala naše skupinka pozornost. Byli jsme prostě jiní, divní a to jen proto, že jsme tvořili, cvičili, večer jsme se něco učili, na pláži si dělali oheň, jedli vegetariánskou stravu a byli v radosti a pohodě. Fakt divná skupinka 😊).

### Vize místa

Měla jsem před sebou svoji vizi místa, které se mi objevovalo ve snu, po meditacích. Místo nekonzumní, bez technických vymožeností, surové, přírodní, na samotě, prostě taková robinsonáda, kde jsou kulisou hory, moře, slunce, kde je soukromí.

V září roku 2016 se toto místo přede mnou, díky mému kamarádovi Richardovi, zhmotnilo. Přesně tak, jak jsem to kdysi uviděla, jen hory byly na opačné straně 😊).

Toto místo mě naprosto okouzlo, svou hloubku, čistotou a krásou. Přesně to, co jsem hledala a našla. Proto jsem velmi potěšena, že můžete a chcete být toho součástí. Děkuji.

Již tradičně mi s tímto pobytem pomáhá a je toho součástí Zuzka, Richard a Zvonko .

Na tomto pobytu se odpočívá, relaxuje, výletuje, zewlinguje v houpacích sítích, masíruje, terapeutí, konzultuje, jí se kvalitní vegetariánské jídlo.

Je to krásný čas plynutí v čistém prostředí olivové zahrady na břehu moře, kde může být každý tím, kým chce být.

## **Něco o zahradě a komu je pobyt určen.**

Pobyt v této olivové zahradě v „ekostylu“, je určen lidem, kteří nehledají luxus a plné pláže, je určen těm, kteří chtějí být splynutí s přírodou, mořem a sluncem. Kteří chtějí být přímo u moře, v přírodě a dopřát si „zevlování v houpací síti“ pod stromem nebo jen tak být, něco se naučit, prožít.

**Tento pobyt rozhodně není určen těm, kteří chtějí trávit svůj čas v luxusu u televize nebo mezi kavárnami a přeplněnými plážemi a kteří vyhledávají hluk. Kdo by po tom přesto toužil, i toto je možné v nedalekém městečku Mandre, které se nachází cca 50 minut chůze krásnou procházkou podél pobřeží nebo 7 minut autem.**

**V tomto městečku najdete vše. Kavárny, taverny, restaurace, obchůdky, trhy, nákupní centrum, zmrzlinu.**

## **DOPRAVA**

- **VLASTNÍ** - ráda vás vzájemně propojím a můžete si dohodnout spolujízdu
- **Letecky Praha – Zadar – po domluvě Vás vyzvedneme na letišti – poplatek dle počtu lidí.**

**Dopravu si každý hradí a zajišťuje sám.**

## **Z čeho se můžeme na pobytu radovat?**

**Na tomto pobytu se můžete těšit na moře a slunce, společné sdílení, výklad karet, zevlování v houpací síti, masáže, terapie.**

**Podle toho, jaká skupinka se poskládá, je možné se dohodnout na společném programu například na tvoření, přednášce, atd.**

**Mým záměrem je prožít tyto dny u moře a v přírodě v radosti, pohybu a lásce s možností učit se navzájem jeden od druhého. Aktivity a návrhy od Vás jsou vítané.**

**Tento pobyt je zaměřen na odpočinek, pohyb, stravu, seberozvoj, uvědomění si sebe samého.**

## Ubytování

V bungalovech pod vzrostlými stromy s prostorově velkorysým pokojem z OBS desek před karavanem s jednou dvoupostelí a dvěmi jednolůžkami v zadní části karavanu. Součástí ubytování je i předzahrádka se zahradním nábytkem, pro ty, kteří chtějí být ještě blíže přírodě.

## Pro kolik lidí je bungalov určen?

Jeden bungalov je určen 4 dospělým osobám.

1 velká postel pro 2 a 2 jednolůžka

## Vybavení bungalovu

Ve vybavenosti bungalovu jsou kromě občasných kobyly a kočky i talíře, hrníčky, příbory, hrnce. Vaří se na plynu, pokud budete mít tuto potřebu. K dispozici je zde i malá lednice, ale nečekejte americkou lednici, je skutečně malá.

Není zde rozhodně varná konvice, mikrovlnná trouba, klimatizace.

Pokud budete chtít v průběhu pobytu nakoupit, je možné se obrátit na Richarda.

## Je potřeba si vzít z domu prostěradlo a povlečení.

Ohřev vody je pomocí voltaických baterií, takže žádná elektřina.

Fény, kulmy, holící strojky rozhodně neberte a nechejte je doma 😊).

Pro dobíjení telefonů, notebooků (raději bez nich), je zde zvoleno usb napájení a je v každém bungalovu.

Toalety a sprchy, jsou nedaleko. Je potřeba počítat s tím, že pokud svítí sluníčko, teče i horká voda, ale pokud je ráno nebo se setmí, počítejte s tím, že bude voda vlažná nebo někdy dokonce i studená, pokud jí budete plýtvat.

Součástí tohoto ekostylu je i venkovní kuchyně pod širým nebem, kde pro vás bude připravovat kvalitní jídlo Zuzka a to z místních surovin.

Richard, společně s námi, vám pak s radostí připraví chorvatský večer s grilovanou rybou, místním vínem a salátem.

Zvonko tam je pak jako místňák, technickou podporou, když se něco pokazí.

## Co s sebou vzít

- Pojištění na cesty – řeší si každý individuálně
- věci k vodě, případně podložku na cvičení na večerní sezení, pohodlné oblečení,
- věci osobní hygieny

- kdo potřebujete, vezměte si své léky
- kdo máte nějaké zdravotní nebo stravovací omezení, uveďte do zprávy v přihlášce, děkuji
- kartičku zdravotní pojišťovny
- platný pas
- něco proti hmyzu, komárům (snad nebude potřeba 😊)
- ochranu před sluníčkem – krém, klobouk 😊)
- plavky nebo taky ne 😊)
- boty do vody
- nějakou podložku nebo deku na pláž a vše co potřebujete ke své spokojenosti
- čelovku nebo baterku
- šnorchl, ploutve – dle vlastního zvážení
- u moře má každý bungalov 2–3 lehátka

## Jaká je cena?

Částka je 13.000 Kč a je potřeba ji uhradit současně s přihláškou a to do 31.3.2022 na účet 2105011514/0600, variabilní symbol: číslo telefonu z přihlášky, do zprávy uveďte své jméno a heslo PAG.

**Počet míst je omezen na 12 lidí. Je potřeba se přihlásit co nejdříve a uhradit celou částku do 31.3. 2022, tak neváhejte.**

## Co je zahrnuto v ceně?

- ubytování v bungalovech pro 4 osoby
- strava - polopenze - snídaně, večeře
- organizace pobytu
- nepovinný program - šamanský rituál, ranní výklad karet, západ slunce na Pažském trojúhelníku s meditací a to co přijde s ohledem na složení skupinky

## Cena nezahrnuje:

- dopravu
- osobní pojištění na cesty
- povlečení, prostěradlo, ručníky
- odměnu za masáže, terapie, poradenství ve výživě

**Osobní konzultace, termíny masáží a terapií, metabolická konzultace a je možno domluvit předem na mail.**

## Kdo vás bude celým pobytom provázet:

**Mirka Resslerová**

Je duší celého projektu a jejím záměrem je propojit odpočinek s pohybem a místem a pomoci tak restartovat tělo i duši ke své vlastní, nové, zdravé a vědomé cestě životem.

Tento projekt vznikl přirozeným propojením její vášně pro slunce a moře s její profesí.

Na pobytu vás bude nejenom provázet, ale i hýčkat vaše těla energetickými masážemi konopným olejem, thajskými a šamanskými mastmi.

Pomůže vám s tím, co vás ve vašich životech trápí a co a proč se vám děje, společně s vámi vytáhne na povrch a vyléčí příčinu vašich fyzických nebo psychických obtíží při individuálních terapiích.

Pobyty organizuje a provádí již čtrnáct let s dvouletou nucenou pauzou. Je léčitelkou, terapeutkou, průvodkyní šamanskými rituály, cestovatelkou, milovnicí slunce, moře, a zewlingu ☺), lektorkou seminářů, přednášek, zakladatelkou alternativního centra Cestou životem .

Více o ní, fotky z cest a pobytů u moře a její práci najdete na [www.cestouzivotem.cz](http://www.cestouzivotem.cz) nebo na facebookové stránce.

masáže s léčením na pláži	600 Kč
individuální terapie v houpací síti	1.500 Kč



mirkaresslerova@gmail.com

## **Zuzana Pelikánová**

Na pobytu bude s láskou připravovat vegetariánské jídlo nebo pomáhat s jídelníčkem a metabolismem.

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

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



[pelikanovaz@centrum.cz](mailto:pelikanovaz@centrum.cz)

## Kde se zahrada nachází?

Olivová zahrada se nachází mezi městy Mandre a Kolan, okolo stavebnin zatočíte směrem k moři☺). Podrobný plán dostanete před odjezdem.

## Mapu ostrova najdete zde

<https://www.google.cz/maps/place/Pag/data=!4m2!3m1!1s0x4762312ac48a1c53:0xd0d304bc0cb83143?sa=X&ved=0ahUKEwjkvGllrDKAhXJUBQKHbwNBooQ8gEIoAEwDg>

## Jak daleko je to na 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 Brna je to na Pag přibližně 790 km, což je velmi přívětivé.

## Něco o ostrově a možnosti jak trávit volný čas:



### Podmořský život kolem Pagu

Šnorchlování patří mezi oblíbenou letní zábavu, které se může zúčastnit celá rodina. 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 zátoce Girenica poblíž letoviska Mandre jsou podmořské skalní útesy navíc ozdobené pestrobarevnými mořskými řasami a chaluhami a písčité 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.

## Zajímavosti ostrova Pag



### Pažský sýr

Snad nejnámějším produktem ostrova Pag je Pažský sýr (Paški sir). Tento parmazánu 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 Pag. 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 Pag 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 na Pagu.

## 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. Gastronomie na Pagu

**Kromě Pažského sýru je ostrov Pag pověstný také výborným jehněčím masem.** Pokud jste dodnes tomuto masu neholdovali, po ochutnání pečeného jehněčího na Pagu možná změníte názor. Díky místní vegetaci chudé na živiny obsahuje pažské jehněčí minimum tuku a je tedy velmi zdravé. Ostrov Pag je také producentem výborného olivového oleje (maslinovo ulje). Další lahůdkou na Pagu je **pršut** – sušená šunka vyrobená z vepřové kýty. K dobrému jídlu patří také dobré pití. Také na Pagu se pěstuje vinná réva a dokonce se zde pěstují odrůdy, které nenajdete nikde jinde – např. bílý Gegić.



**Mořské ryby a plody** je nejlépe vyzkoušet v některé z místních restaurací. 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 loupané 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.

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, máte možnost se potápět, šnorchlovat.

### **Jídlo a nákupy:**

V městečku Mandre je možno zakoupit jakékoliv potraviny včetně ovoce a zeleninky a ryb. Polopenzi jsem zvolila z toho důvodu, abyste měli prostor a čas ochutnat místní speciality anebo si uvařit v bungalovu dle svého uvážení.

**Dalším mým záměrem je sehnat finanční prostředky na nákup dataprojektoru, plátna a videokamery.**

**Díky štědrosti Boženy Datkové jsme v roce 2020 mohli „zasítovat“ houpacími sítěmi celý kemp a bylo to super.**

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

**Těšíme se na Vás  
Mirka, Zuzka**

**Fotky z předcházejících let najdete na facebookové skupině Pobyty na ostrově Pag v eko-kempu**