

Magické léto u moře 2020

21.8. – 30.8.

ostrov PAG, Chorvatsko

Vznik projektu a jeho záměr

Před šestnácti lety jsem měla svou osobní potřebu pobývat v létě u moře. Po čtyřech letech „zevlování 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 dvanácti 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, při meditacích. Místo nekonzumní, bez technických vymožeností, surové, přírodní, na samotě, prostě taková robinsonáda, přesto do civilizace kousek, kde jsou kulisou hory, moře, slunce, kde je soukromí. . . . až se tak stalo. . .

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

Toto místo mě naprosto okouzlo, má svoji hloubku, čistotu a krásu. 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 moje kamarádka Zuzka, Richard a Zvonko s rodinou.

Na tomto pobytu se odpočívá, relaxuje, výletuje, zewlinguje v houpacích sítích, masíruje, terapeutí, konzultuje, jí se kvalitní vegetariánské jídlo a je to krásný čas plynutí v čistém prostředí olivové zahrady na břehu moře, v duchu očisty těla i duše.

Něco o zahradě a komu je pobyt určen.

Pobyt v této olivové zahradě v „ekostylu“, je určen lidem, kteří chtějí být v naprostém splynutí s přírodou, mořem a sluncem, nechtějí chodit 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, 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.

Tato zahrada přímo u moře se nachází v blízkosti městečka MANDRE kam se dá dostat krásnou procházkou podél pobřeží - cca 50 minut chůze, 7 minut autem. V tomto městečku najdete vše. Od kaváren a taveren až po obchůdky, trhy, obchodní nákupní centra.

Příjezd a odjezd

Předpokládaný odjezd z UH. Hradiště bude v pátek 21. 8., přibližně ve 20.00 hodin od vlakového nádraží.

Pravděpodobný příjezd na místo bude v sobotu 22. 8. cca v 10.00.

Program začíná v sobotu cca v 18.00 hod. večerí a následným sdílením.

Ukončení a odjezd bude v sobotu 29.8. cca v odpoledních hodinách, návrat do ČR v neděli 30.8. časně ráno.

Vše bude upřesněno v informačním mailu nejpozději týden před odjezdem.
Doporučuji si na mě uložit telefonní číslo +420 777 557 823

Z čeho se můžeme na pobytu radovat?

Na tomto pobytu se můžete těšit na společné sdílení, výklad karet, naučíme se pracovat a aplikovat tělové svíce, součástí programu bude i výuka reflexologie-naučíme se stimulovat si orgány v těle, rozproudit lymfu tak, abychom byli zdraví. Provedu vás též šamanským rituálem u ohně na pláži. Čeká nás krásný výstup při západu slunce na Pažský trojúhelník, zde podle legendy přistála mimozemská loď, zde vás provedu meditací a popíjením léčivého modrého nápoje na uzdravení těla.

Do programu jsem zařadila i Rodinné a vztahové konstelace. Součástí programu též ranní cvičení, jako je chikung, jógové prvky, 5 Tibeťanů, tanec a jiné, uvidíme, jak se vše tvořivě vyskládá. Program není povinný, ale budeme rádi, když budete jeho součástí.

Změna programu je nutná a vítaná. Vždy záleží na složení skupiny a její propojenosti.

V době volného času je možné se domluvit na nějaké společné aktivitě, zajímavé přednášce, tvoření, malování, učení se, jsem všemu otevřená. 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 se dvěma postelemi a předzahrádkou se zahradním nábytkem, vhodný pro ty, kteří chtějí být ještě blíže přírodě.

Pro kolik lidí je bungalov určen?

A co děti, jsou vítané? Ano.

Jeden bungalov je určen 4 - 5 dospělým osobám, nebo 2 dospělým (myšleno rodiče nebo příbuzní) a 2 dětem.

Vybavení bungalovu

Ve vybavenosti bungalovu jsou talíře, hrníčky, příbory, hrnce. Vaří se na plynu. 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 (fény, kulmy, holící strojky můžete nechat doma).

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

Toalety a sprchy, včetně venkovních pod otevřeným nebem-nádhera, jsou nedaleko a moderním duchu.

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

Co s sebou vzít nejen na cvičení

- Pojištění na cesty – řeší si každý individuálně – velmi nutné !!!!
- Podložku na cvičení, případně na večerní sezení, pohodlné oblečení, pastelky, podložku na malování,
- 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 nebo občanský průkaz (číslo je potřeba uvést do přihlášky a uveďte prosím jestli se jedná o OP nebo pas)
- něco proti hmyzu, komárům (snad nebude potřeba)
- nějakou ochranu před sluníčkem – krém, klobouk
- plavky nebo taky ne
- 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 lehátká

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

Pobyty organizuje a provádí již dvanáctý rok.

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 nebo na [fb stránce](#)

Cena masáže s léčením na pláži je Kč 600,-.

Cena individuální terapie je Kč 1.500,- .

Ostatní terapie najdete na stránkách.



mirkaresslerova@gmail.com

Zuzana Pelikánová

Na pobytu bude s láskou připravovat veganské jídlo a individuálně plavat aquaheling 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 pěti lety náhodou objevila aquaheling, 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

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 nad vodou. Přináší odpočinek, relaxaci, protažení celého těla, rozvolnění kloubů, páteře, pocit ztráty gravitace.

1 hodina – 400 Kč



pelikanovaz@centrum.cz

Jaká je cena?

dospělý 13.500 Kč.

Při obsazenosti 2 dospělými v bungalovu a 2 dětmi je cena pro dítě 6.000 Kč

Co všechno je zahrnuto v ceně?

- ubytování v bungalovech
- doprava autobusem
- polopenze: snídaně, večeře
- program
- ekologické přípravky na mytí nádobí, utěrky, toaletní papír.

Cena nezahrnuje:

- osobní pojištění na cesty – nutné !!!
- povlečení, prostěradlo, ručníky
- odměnu za masáže, terapie, aquahealing, poradenství ve výživě.

Osobní konzultace, termíny masáží a terapií, metabolická konzultace a healing ve vodě je možno domluvit dopředu na mail.

Platba:

Při přihlášení je potřeba uhradit Kč 3.500/osobu, tím se stane přihláška závazná, tato záloha je nevratná.

1. Platba ve výši Kč 5.000 pak do 30.3. 2020
2. Platba konečná, ve výši Kč 5.000 do 30.6.2020

Další možností platby je, že můžete vše zaplatit najednou při přihlášení, a to na účet 2105011514/0600 jako variabilní symbol nebo zprávu pro příjemce uveďte své jméno a heslo moře.

Platby a zálohy za děti jsou poloviční.

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=0ahUKEwjjkvGllrDKAhXJUBQKHbwNBooQ8gEloAEwDg>

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 nevidíte. 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 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 nejznámějším 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 jepršut – 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 (incuni 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 houpacích sítí, (toto se mi již podařilo v loňském roce. Díky štedrosti Boženky Datkové jsme mohli „zasítovat“ celý kemp a bylo to super), data projektoru a plátna, videokameru.

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, Richard, Zvonko

Fotky z loňského roku a jiné najdete na [Fb stránkách](#)