

Zimný zážitkový kurz | Keď napadnú sny 2013



Kde a kedy k tomu dôjde?

Snívať budeme 6 dní, od 5. do 10. februára 2012. A kde? Na lúkach a v lesoch Nízkych Tatier, na mieste, kde za celú zimu príde málokto.

Téma kurzu

Čo nás ženie dopredu? Čo naozaj potrebujeme v živote? Zistíme to, ako to nikdy nevyskúšame?

Čo je zimný zážitkový kurz?

Kurz je príležitosťou opustiť zabehnuté koľaje vo svojom živote a stráviť niekoľko dní v panenskej zimnej prírode. Budete mať možnosť nechať prírodu vstúpiť do seba. Je to čas, keď si môžete dovoliť by sami so sebou, sami sebou. Pre niekoho je to čas hľadania. Čoho? O tom rozhodnete vy sami. Kurz má svoju tému naznačujúcu cestu, ktorú vám chceme ukázať. Ako to nakoniec bude, o tom rozhodnete vy - svojou otvorenosťou k podnetom okolo seba, odvahou vykročiť do neznámeho. Kurz je tu na to, aby sme vytvorili netradičné, no stále bezpečné podmienky pre osobný rast účastníkov.

Okrem toho vám chceme priblížiť zimu. Zimu ako ročné obdobie, zimu ako pocit na tvári, zimu ako čarovný čas, ktorý nevieme doceniť v umelom svetle neónových kancelárií a v teple prekúrených bytov. Zima je pre nás inšpirácia, mocná priateľka, drsná sloboda. Nevieme, čím bude pre vás, vieme však, ako pôsobí na ľudí, ktorí jej vyšli v ústrety. Možno s obavami a strachom, ale predsa.

Dni budeme tráviť spoločne, rôznymi aktivitami najmä vonku, veľmi pravdepodobne pri teplotách pod nulou. Vaše telo, aj keď na zimu nezvyknuté, sa bude prekvapivo rýchlo adaptovať a po krátkom čase už nebudete brať zimu ako hrozbu, ale ako možnosť. Aktivity budeme robiť spoločne aj jednotlivito, budete mať možnosť tráviť čas s novými ľuďmi, ale aj sami. Účasť na programe je dobrovoľnou záležitosťou a bude len na vás, koľko si budete chcieť odniesť so sebou. Variť si budeme sami. Neminie nás ani rúbanie dreva, udržiavanie ohňa, umývanie sa studenou vodou. Spať a jesť budeme v teple chaty. Nie však vždy. Chata nám poskytne útočisko aj pre tie časti programu, pre ktoré bude teplo a pohodlie nevyhnutné.

Členovia organizačného tímu sú skúsení inštruktori zážitkových akcií pre dospelých. Ich cieľom je poskladať program tak, aby maximálne rozvíjal účastníkov kurzu. Zároveň sa budú starať o ich bezpečnosť a fyzickú a duševnú pohodu.

A čo nie je zimný zážitkový kurz?

Zimný kurz nie je survival. V žiadnom prípade sa nejedná o tréning prežitia, fyzických schopností, odolnosti a podobne. Nie je to ani športová udalosť, ktorej cieľom je súťažiť, dostať sa za hranice vlastnej výkonnosti, vyhrať, či iným spôsobom deklarovať svoje schopnosti. Šport a prežitie však môžu byť použité ako prostriedok pre dosiahnutie vyšších cieľov.

Nejedná sa ani o psychologický výcvik, či terapiu. Nechceme a nebudeme zasahovať do oblastí, ktoré si vyžadujú odbornú pomoc. Takisto vás nebudeme nič učiť (okrem praktických vecí ohľadom zimy). To čo si z kurzu odnesiete je čisto váš osobný proces, ktorý môžete sami kedykoľvek ovplyvniť.

Ak od kurzu očakávate ktorúkoľvek z vyššie uvedených funkcií, tak sa na kurz neprihlasujte. Ušetríte si tým možné rozčarovanie. Ak je však pre vás dôležité vlastné JA, ktorému chcete dopriať opäť o kúsok podrástť, vítame vás medzi nami.

Aká je cena kurzu?

Cena kurzu závisí od termínu podania prihlášky.

Do 30.11.2012	140 €
Od 1.12 do 31.12.2012	150 €
Od 1.1.2013 do 5.2.2013	160 €

V cene sú zahrnuté všetky náklady na kurz, vrátane ubytovania a stravy (okrem dopravy). Okrem toho dostane každý účastník kurzu turistické mačky Singing Rock Alpamayo 12C v cene 95€. Tieto mačky budeme počas kurzu využívať a po kurze Vám ostanú ako darček.

Detail mačiek nájdete tu: www.singingrock.cz/alpamayo-12-c



Doprava

Doprava na miesto konania kurzu je individuálna. Po prihlásení na kurz vás budeme informovať o presnom mieste konania kurzu a možnostiach dopravy.

O našom tíme

Pri realizácii zimného zážitkového kurzu sa spolu stretávame po druhýkrát. Zimná príroda nám učarovala, preto sa nej stále vraciame. Najmä vo svojom voľnom čase. Myslíme si, že zima je inšpiratívna, má ohromnú silu a čaro. A je nám ctou ju spolu s vami objavovať.



Roman Bohovic - všestranný lezec, geograf, tvorí a snorí v oblastiach ekológie, lán a zážitkovej pedagogiky, v zime je chápavý, lebo mu mrznú prsty. Keď nemrzne, tak robí doktorát na Masarykovej univerzite v Brne a venuje sa firemným rozvojovým kurzom pre Outward Bound - Česká cesta. Je tiež emeritným inštruktorom brnenského lanového centra, kde experimentuje s kurzami lanových aktivít pre pracovníkov s mládežou.

Dano Pokorný - každý rok nedočkavo čaká na prvé vločky a následne si ich užíva v meste, na kopcoch, za golierom, v nočných záhraboch, v topánkach, na skialpoch šlapúc hore aj frčiac dole, lezúc Tatranskými žľabmi a stenami či zasnene hľadiac z okna chaty...

Mimovoľne vyštudoval fyziku, ale profesne zabrdol do rôznych oblastí. Od mapovača čiernych skládok, inštruktora lyžovania, manažéra európskych projektov



celoživotného vzdelávania, skialpinistického vodcu, terénneho pracovníka s ľuďmi s mentálnym postihnutím, až po učiteľa fyziky a matematiky, ktorým je súčasne. Úspešne absolvoval akreditovaný Zimný inštruktorský kurz a má licenciu inštruktora zimných programov. Jeho srdcovkou je skialp a freeride v slovenských horách. Má rád vymýšľanie a Júliu.



Vlado Randa - v zime sa rád vydáva do panenskej prírody v rodnej Malej Fatre. Pracuje v Prelese, kde sa stará o lanový park, tábory a kurzy. Vede outdoorový krúžok v centre voľného času a lezecké výpravy do Tatier. Najviac obdivuje pokoru a jednoduchosť, ktorú zima symbolizuje.

Vyštudovaný matfyzák, podivným rozmarom osudu však má vážnu poruchu - nemôže byť dlho zavretý v miestnosti, tak pravidelne uteká do prírody. Otužilecký spolok Tuhý korieňok, ktorý na výške založil bude mať svoju odnož aj na zimnom kurze. A keď nie je vonku, tak sa motá okolo kaviarne v žilinskom kníhkupectve a hľadá neobjavené svety.

Júlia Šimeková - deva do koča i do voza. Má rada prírodu vo všetkých podobách, slnku, daždi, víchrici či chumelici, za svetla i za tmy. Svojim vzdelaním a dnes i praxou v žilinskom Návrate je psychológom s neustálym záujmom o rozvoj seba i druhých a so záujmom podporovať druhých, aby snívali a svoje sny žili. Prednedávnom pracovala na prípravách a realizácii zážitkových kurzov pre dospelých. Je večný skúšač a objavovateľ a pri nečinnosti otravný a netrpezlivý účastník.



Prihlasovanie na kurz

Na kurz sa prihlásite vyplnením online formulára v systéme Google Docs na nasledujúcom linku:

<http://goo.gl/F7sq7>

Ďalej Vás prosíme o zaplatenie účastníckeho poplatku na bankový účet občianskeho združenia Preles:

Číslo účtu: **2620865581/1100** | IBAN: **SK83 1100 0000 0026 2086 5581** | SWIFT/BIC: **TATRSKBX**

Výška účastníckeho poplatku je závislá od dátumu, v ktorom sa na kurz prihlasujete. Preto si prosím pozorne prečítajte odsek **Aká je cena kurzu?** v hornej časti informačného listu. Peniaze musia byť na náš účet prevedené do posledného dňa daného termínu.

Ďalšie info získate na e-mailovej adrese vladimir.randa@gmail.com, na webe www.preles.net a na FaceBooku: <http://www.facebook.com/events/332945630134043>



ČRIEPKY SPRED ROKA



"ZAMILOVAL SOM SI ZIMU. AJ PREDTÝM SOM VNÍMAL ZIMNÚ PRÍRODU AKO VEĽMI KRÁSNU, ALE ČASTO TO BOLO IBA PRI POHLADE Z OKNA. ALE PREŽIŤ NIEKOĽKO DNÍ PRIAMO V PRÍRODE JE NIEČO ÚPLNE INÉ A VEĽMI SA MI TO PÁČILO. POCIT SLOBODY, TEN TÝŽDEŇ SOM ŽIL DOSLOVA "TU A TERAZ" UŽÍVAL SOM SI PRÍTOMNOSŤ A NEVNÍMAL SOM NIČ MIMO NÁS A OKOLIA.."

„ODTRHNUTIE SA OD REALITY, KTORÁ S TÝMTO KURZOM NEMÁ VEĽA SPOLOČNÉ A DOSTANIE SA DO KRÁSNEJ PRÍRODY. TIEŽ SOM SA NAUČILA ZAUJÍMAVÉ VECI AKO NAPRÍKLAD VYTVORIŤ ZÁHRAB.“

„VYPADNUTÍ Z CIVILIZACE. JEN MY A PRÍRODA.“

„NAUČIL SOM SA NOVÉ VECI. ZISTIL SOM AKO SA DÁ POSTAVIŤ IGLU ALEBO ZÁHRAB, AKO UMÝVAŤ RIAD V SNEHU (A HLAVNE SOM SI TO AJ PRAKTICKY VYSKÚŠAL), DOZVEDEL SOM ČOSI A LAVÍNE, TIPY O TOM AKO PRESPAŤ V ZIME A VEĽA ĎALŠÍCH PODSTATNÝCH MALÍČKOSTÍ.

A VEĽMI MA PREKVAPILO AKO RÝCHLO SOM SI ZVYKOL NA ZIMU A TO, ŽE ANI PO NÁVRATE DOMOV SOM NEOCHOREL :-)) A EŠTE SOM ZISTIL, ŽE OTUŽOVANIE JE SUPER. NEROBÍM TO ÚPLNE PRAVIDELNE SNAŽÍM SA, ČO NAJČASTEJŠIE.“

„PRE MŇA NAJDÔLEŽITEJŠIE BOLO PREŽIŤ :-)) ČO SA MI PODARILO A DOKONCA SOM SI TO AJ UŽILA... VYSKÚŠAŤ SI ŽIVOT V PRÍRODE BEZ VODY A ELEKTRIKY, DOKONCA V ZIME ... TO BOLA MOJA TAJNÁ TÚŽBA A TIEŽ JEDEN Z DÔVODOV, PREČO SOM VEĽMI NEROZMÝŠĽALA, ČI NA KURZ ÍSŤ ALEBO NIE - TOTO MA DOSTALO AKO PRVÉ ... A ZISTILA SOM, ŽE CELKOM SA TO DÁ... AKO DRUHÉ, KTORÉ MA HNEĎ CHYTILO ZA SRDCE BOLI SNY - PRETOŽE JA SNÍVAM VEĽA A ČASTO... A AJ NAĎALEJ.. A VEĽMI DÔLEŽITÉ, ČO SA TÝKA TOHO PREŽITIA, BOLO, ŽE SME SA ZIŠLI PARTIA FAJN ĽUDÍ...TAKŽE TO VŠETKO BOLO SUPER :-))“



„VÝPLACH MOZGU V PROSTREDÍ BEZ ELEKTRIKY A INTERNETU.“

„BÝT CHVÍLI SAMA JEN SE SEBOU MIMO KAŽDODENNÍ POVINNOSTI.“

„ JA SOM BRAL TEN KURZ AKO PRIESTOR, KDE NEMUSÍM RIEŠIŤ KAŽDODENNÉ VECI, KTORÉ SÚ ČASTO OVEĽA MENEJ DÔLEŽITÉ AKO BY MALI BYŤ VZHLADOM NA TO KOĽKO ČASU NIMI STRÁVIM, ALE KDE MÔŽEM ROZMÝŠĽAŤ PRÁVE NAD TAKÝMI VECAMI AKO SÚ NAPRÍKLAD MOJE SNY.“



„CHYBÍ MI TROCHU TA POHODIČKA, ČLOVĚK ŘEŠIL JEN PROVOZNÍ PROBLÉMY - JESTLI JE ČAJ, DŘEVO, TEPLŮ..UŽÍVAL SI...TEĎ JE ZAS SPOUSTA POVINNOSTÍ A MALICHERNOSTÍ NA DENNÍM PROGRAMU...ALE UŠETŘÍM TEĎ TROCHU ZA PLYN, PROTOŽE NEMÁM POTŘEBU VYTÁPĚT POKOJ JAKO PŘEDTÍM.“

„NO I KDYŽ JSEM SE TĚŠIL, ŽE ZASE UVIDÍM TO ČEMU SE ŘÍKÁ DOMOV A ZNÁMÉ TVÁŘE, TAK SRÁŽKA S REALITOU BYLA TVRDÁ. JE ZVLÁŠTNÍ JAK ČLOVĚK VNÍMÁ COKOLI ŠPATNÉHO MNOHEM INTENZIVNĚJI PO JEDNOM TÝDNU IDYLY NA HORÁCH. NEMYSLÍM, ŽE TOHO ŠPATNÉHO HODNĚ, SPÍŠ TO NĚCO CO JSEM VNÍMAL UŽ PŘED TÍM, VÍCE BILO DOOČÍ. A CO SE TÝČE TOHO OTUŽOVÁNÍ, TAK PO NÁVRATU JSEM SE OTUŽOVAL PRAVIDELNĚ. KAŽDÝ DEN JSEM VZTAL, ZATOPIL V KRBU A ŠEL SE VEN VYVÁLET DO SNEHU A PAK POSNÍDAL. BOHUŽEL SNÍH MI ROZTÁL, TAK SE ASPOŇ BUDU SPRCHOVAT VE STUDENÉ VODĚ.“



NA ZÁVĚR BYCH CHTĚL ŘÍCT, ŽE JSEM SI KURZ OPRAVDU UŽIL, ALE KDYBYCH SE MOHL VRÁTIT A UŽIT SI HO ZNOVA ASI BY VŠE BYLO JEŠTĚ LEPŠÍ. ALE O TOM TO JE. JÍT A UČIT SE."

CHVÍLU PÁČÍ A CHCEM SI TO ZOPAKOVAŤ."

„POČAS CESTY Z KURZU SOM SA UŽ CELKOM TEŠIL DOMOV (NA MÄKKÚ POSTEL' A PERINU) A POTOM TO AJ STÁLO ZA TO. ALE POTOM SOM BOL DOMA PRVÝ VEČER TROCHU SMUTNÝ. HLAVNE, KEĎ SOM OTVORIL MAILY A FACEBOOK. CHCEL SOM SA VRÁTIŤ NASPÄŤ. ALE ZÁROVEŇ SOM BOL CELKOVO ŠŤASTNÝ ZA TO, ČO SOM PREŽIL. A TO AJ PREVÁŽILO. A UVEDOMIL SOM SI, ŽE TAKÝTO ÚTEK Z CIVILIZÁCIE SA MI RAZ ZA ČAS NA

„ZISTILA SOM O SEBE VECI, KTORÉ SOM NETUŠILA A VERU MA PREKVAPILI :-> VIEM, ŽE EXISTUJÚ A MUSÍM ICH RIEŠIŤ..., ZISTILA SOM, ŽE VECI V BATOHU SI MUSÍM NABUDÚCE LEPŠIE ULOŽIŤ, LEBO MA BRUTÁLNE BOLEL CHRÁT A NIEKTORÉ NEPOTREBNÉ VECI NECHAŤ DOMA ... PREŽILA SOM SI NA VLASTNEJ KOŽI NOC VONKU PRI -25 AŽ - 28 :-> , A AJ KEĎ NEMÁM FOTKU, TEN HREJIVÝ POCIT MI NIKTO NIKDY NEVEZME /OPÄŤ SOM RAZ PREKONALA SVOJE HRANICE :-> - ZA CO ĎAKUJEM NAJMÄ VÄM ORGANIZÁTOROM, BEZ VÁS BY SOM TO ASI NIKDY NESKÚSILA, TEDA BY SOM SA NEODVÁŽILA...



„ŽIMU SOM MALA RADA, TERAZ JU MÁM EŠTE RADŠEJ... LEPŠIE ZNÁŠAM STUDENÉ NOHY :-> ... A ŽIVOT PO... RÝCHLO SOM SA ADAPTOVALA A VRÁTILA DO TAKMER STARÝCH KOLAJÍ, ALE S TÝM, ŽE KOLAJE SA ZAČALI UBERAŤ SPRÁVNÝM SMEROM K JASNÉMU CIELU A VIAC SI UŽÍVAM CESTU PO NICH :-> ... ZIMNÝ KURZ BOL PRE MŇA JEDEN VEĽKÝ ZÁŽITOK ... A NAVŽDY OSTATNE V MOJICH SPOMIENKACH ...ĎAKUJEM ..."



„JÁÁJ, NO ČO VÁM POVIEM, TEN NÁVRAT BOL ŤAŽKÝ :D HODNŮ CHVÍLU SOM SA CÍTLA AKO ASOCIÁL, ALE NANEŠŤASTIE REALITA SA PO PÁR DŇOCH RÝCHLO A KRUTO VRÁTILA A JA SPÄŤ DO NEJ:D"

„ŽE KOMUNIKACE A VZTAHY MEZI LIDMI BYLY NA CHATĚ JAKSI "ČISTÉ". BEZ CIVILIZAČNÍ DEGENERACE. UVEDOMIL JSEM SI, ŽE JSOU LIDÉ (A JEJICH PSYCHIKA) HODNĚ ZATÍŽENI CIVILIZACÍ JAKO TAKOVOU. NEVĚDÍ COBY, PODNĚTŮ JE PŘLIŠ. ŽIVOT JE JAKSI PŘEPLÁCANÝ. ŽE ZAČÁTKU SI ČLOVĚK ŘEK, ŽE SE Z TĚ KADIBUDKY NEMŮŽE ANI VRÁTIT ŽIVÝ JAKÁ JE TAM KOSA, KE KONCI KURZU TAM CHYBĚLY NOVINY NA ČTENÍ :D"

Chystáme a tešíme sa na vás. Uvidíme sa, keď napadnú sny!