

# DOVOLENÁ s Ivankou Adamcovou

## RUSAVA – ONENESS CENTRUM

9. – 16.10. 2022



Dovolená s Ivankou v krásné podzimní přírodě Rusavy. Na tomto pobytu budou každý den probíhat povídání s Ivankou v úzké skupině účastníků. Povídání bude bez aurických sezení.

**Místo setkání:** **RUSAVA – ONENESS CENTRUM**, Rusava č.e. 296, PSČ: 768 41

**UBYTOVÁNÍ:** Setkání je organizováno v prostorách objektu neziskové organizace CENTRA ONENESS o.p.s. RUSAVA v krásné čisté přírodě, téměř na samotě v lese. Chalupa disponuje ubytovacími kapacitami pro 39 osob (*14 x dvouúžkový pokoj, 2 x tříúžkový pokoj a 1 x pětilůžkový pokoj*). Dvouúžkové pokoje mají možnost přistýlky pro dítě. Pokoje jsou vybaveny oddělenými jednolůžky nebo popřípadě patrovými postelami a na pokoji je umyvadlo. Sociální zařízení - WC, sprchy a umyvadla jsou umístěny na patře. Více [ZDE](#).





**GASTRONOMIE:** Po celou dobu pobytu je **zajištěna celodenní vegetariánská strava** (snídaně, oběd a večeře). *Možnost domluvy bezlepkové či vegan stravy.* Stravování začíná večerí 9.10.2022 a končí snídaní 16.10.2022.

**RECEPCE:** **příjezd nejdříve po 17:00 hodině**, vyklizení pokojů nejpozději do 10:00 hodin

### DOSTUPNOST:

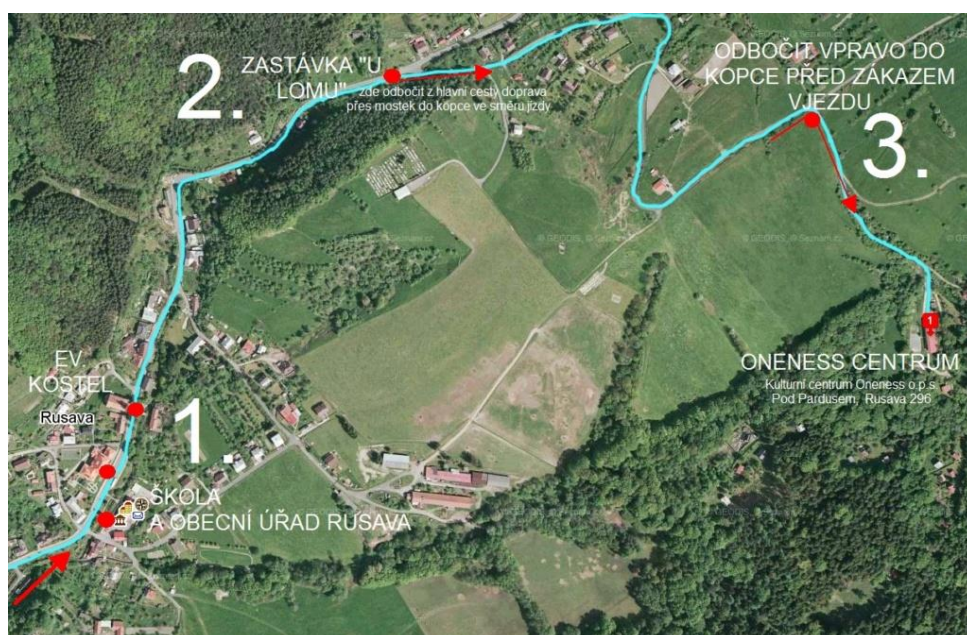
Doprava autobusem: zastávka Rusava „U lomu“ (Rusava Hořansko)

Doprava vlakem: nejbližší vlaková zastávka Hlinsko pod Hostýnem, zde přestup na autobus na Rusavu (Rusava Hořansko, zast. „U lomu“)

**CENA za POBYT: 10.540 Kč vč.DPH/osobu (429 €).** V ceně je již započítáno ubytování, plná penze (snídaně, oběd a večeře) a rekreační poplatek obci.

### POZNÁMKA:

- **V pátek 14.10.2022 nás navštíví Dáša Slezáková a celý den budou probíhat jednotlivé lekce cvičení podle Feldenkraise viz program.** Můžete se přihlásit na 1-5 lekcí. Cena lekce 200 Kč. Platbu hradíte až na místě Dáše Slezákové (*možno i v Eurech*).
- **V sobotu 15.10.2022 se uskuteční BESEDA s Ivankou Adamcovou v Bystřici pod Hostýnem v kině Sušil v čase 13-18h.** Vstupenku si, prosím, zakupte zvlášť **ZDE**, není totiž součástí ceny za pobyt! Cena vstupenky 390 Kč/16 €.



## PROGRAM:

### Neděle 9.10.

- Příjezd na penzion nejdříve až po 17:00 hodině, ubytování
- 19:00 hodin večeře
- 20:00 – 22:00 hodin **večerní povídání s Ivankou**, volný program, procházka, ...

### Pondělí 10.10.

- 6:00 - 7:00 hodin rozcvička ☺
- 8:00 - 9:00 hodin snídaně
- 9:30 - 12:00 hodin **povídání s Ivankou pro celou skupinu**
- 12:00 - 13:00 hodin oběd
- 13:00 - 16:00 hodin VOLNÝ PROGRAM (výlet, hry a společné tvoření v přírodě)
- 16:30 - 18:30 hodin **pokračování povídání s Ivankou pro celou skupinu**
- 18:30 hodin večeře
- 19:00 - 22:00 hodin VOLNÝ PROGRAM (hry, společný večer se zpěvem apod.)

### Úterý 11.10. - Čtvrtek 13.10.

- 6:00 - 7:00 hodin rozcvička ☺
- 8:00 - 9:00 hodin snídaně
- 9:30 - 12:00 hodin pokračování **povídání s Ivankou pro celou skupinu**
- 12:00 - 13:00 hodin oběd
- 13:00 - 18:00 hodin VOLNÝ PROGRAM (výlet, hry a společné tvoření v přírodě)
- 18:00 hodin večeře
- 19:30 - 22:00 hodin VOLNÝ PROGRAM – (hry, společný večer se zpěvem, promítání, apod.)

### Pátek 14.10. CVIČENÍ podle FELDENKRAISE s Dášou Slezákovou

- 6:00 - 7:00 hodin rozcvička ☺
- 8:00 - 9:00 hodin snídaně
- 9:00 - 12:00 hodin **CVIČENÍ podle FELDENKRAISE s Dášou Slezákovou**
- 12:00 - 13:00 hodin oběd
- 13:00 - 14:30 hodin VOLNÝ PROGRAM
- 14:30 - 16:30 hodin **CVIČENÍ podle FELDENKRAISE s Dášou Slezákovou**
- 16:00 - 18:00 hodin VOLNÝ PROGRAM (výlet, hry a společné tvoření v přírodě)
- 18:00 hodin večeře
- 20:00 - 22:00 hodin VOLNÝ PROGRAM

### Sobota 15.10.

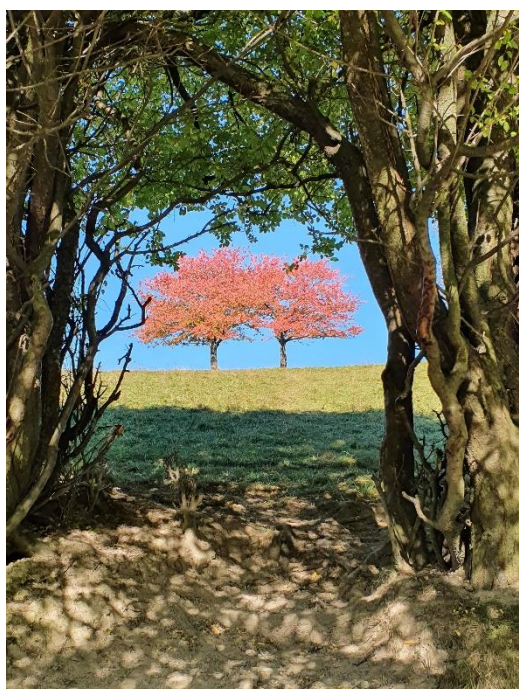
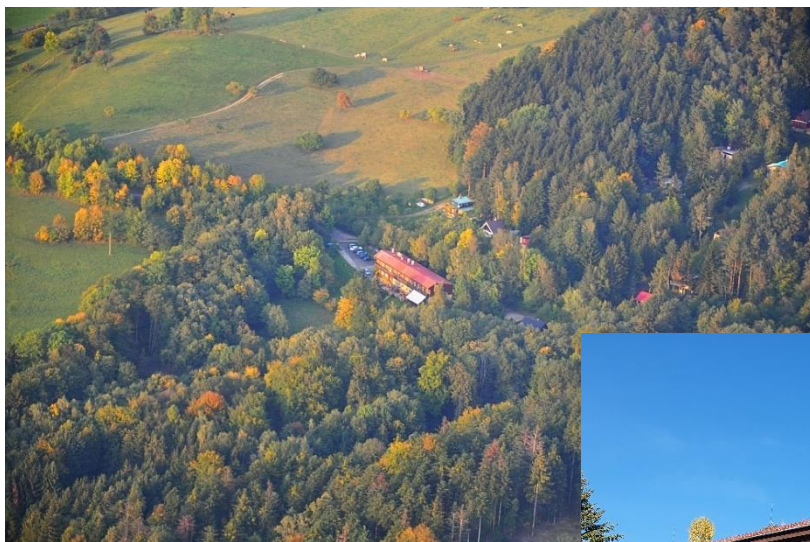
- 6:00 - 7:00 hodin rozcvička ☺
- 8:00 - 9:00 hodin snídaně
- 10:00 - 11:00 hodin VOLNÝ PROGRAM
- 11:00 – 12:00 hodin oběd
- 13:00 – 18:00 hodin **BESEDA s Ivankou v Bystřici pod Hostýnem, Kino SUŠIL**  
**Rezervace VSTUPENKY [ZDE](#)**
- 19:00 hodin večeře
- 20:00 – 22:00 hodin VOLNÝ PROGRAM

### Neděle 16.10.

- 6:00 - 7:00 hodin rozcvička ☺
- 8:00 - 9:00 hodin snídaně
- 10:00 hodin rozloučení a odjezd domů

*Program je jen orientační, budeme jej upravovat podle počasí a vašich přání či potřeb. Postupně se bude program naplňovat aktivitami a budeme vás o tom informovat, abyste věděli, na co se můžete těšit.*





**CENTRUM STATEK SLUNEČNICE, s.r.o.**, Mnichov 36, 440 01 Louny  
*Zdeňka Pollaková – produkční akcí Ivanky Adamcové*  
Tel.: +420 739 176 933, mail: [info@statekslunecnice.cz](mailto:info@statekslunecnice.cz)