

# VESAK 2017

## Meditace, čchi-kung a integrální jóga s Ivo Chocholatým

6–14. května 2017, Smržovka, Jizerské hory

*Uprostřed nádherné jarní horské přírody, prožijme společně mystérium květnového úplňku - dne Buddhova Probuzení (svátek Vesak) probouzením Buddha v nás samých ...*

Pořádá spolek Cesta (vznikající)

<https://www.facebook.com/groups/1667874930179191/>

---

**Lektor Ivo Chocholatý:** Od dětství se zabýval pozorováním přírody a studiem mnoha věd. Později pod tlakem vážné nevléčitelné nemoci, kdy lékaři nebyli schopni nijak pomoci, se setkal s Cestou Jógy a praktikoval různé druhy Jógy a učení pod vedením takových učitelů jako byl R. Hošek, M. Bartoňová, J. Žlábek, J. Vacek, manželé Tomášovi, Evžen Štekl (žák Františka Drtíkova), Bohumil Houser. Na cestě Jógy se osobně setkal a praktikoval s mnoha Mistry Jógy, Zen-budhismu, Advaity a Kristova učení. Inspirací je mu rovněž dlouholetý neformální osobní vztah k učení Sri Mata Amritanandamayi Devi (Amma - [www.ammachi.cz](http://www.ammachi.cz)) a učení všech autentických škol rozvoje vědomí. V současnosti vede pravidelné meditace a cvičení cchi-kungu v Praze <http://www.studiobeyond.cz/cchi-kung-a-meditace-otevrena-lekce-pro-vsechny-na227/> a další aktivity vznikajícího spolku Cesta.

**Program:** Meditace, spiritualita, integrální jóga, buddhistická, hinduistická, taoistická, křesťanská mystéria... Očista energetických center – čakramů, čchi-kung pro posílení zdraví, praxe bdělé pozornosti, meditace vhledu a soucítění. Zen-buddhistická praxe zazen, kinhin (střídání meditace v sedu a v chůzi), dokusan (otázky a odpovědi), maunam (mlčení). Zpěv manter a bhajanů (na sitár a tabla doprovází Jan&Jakub Dvořákovi), výlety, relaxace v přírodě, pro zájemce koupání a otužování (tibetská jóga – tummo), zdravá životospráva, cesty k uzdravení z civilizačních nemocí a další související témata – přednášky a praxe. Výuka a praxe přípravy zdravé vegetariánské či veganské a raw stravy (čerstvé zeleninové a ovocné šťávy atd.).

---

### PRAKTICKÉ INFORMACE

**Termín:** sobota 6. května – neděle 14. května 2017. Je možné zúčastnit se části soustředění. Ideální je absolvovat ho celé, příp. přijet spíše na začátek, než později v průběhu. Příjezd je možný kdykoliv v sobotu. Program začne v sobotu od 15:00 (prvním jídlem bude večeře) a skončí v neděli odpoledne (po obědě).

**Místo:** Okružní 773, Smržovka. Vlákem: Liberec – Harrachov, st. Dolní Smržovka. Autem: Jablonec – Tanvald. Rekonstruovaná prostorná chalupa u lesa s vlastní zahradou, kde se bude soustředění konat a kde je pro účastníky zajištěno ubytování zdarma (platí se pouze příspěvek na společnou přípravu stravy – viz níže). Další možností komfortního, ale

placeného ubytování je 50m pod chalupou <http://www.pension-nosek.cz/> - zájemci si zajistí a zaplatí ubytování sami přímo v penzionu (nezahrnuje příspěvek na stravu níže).

**Podmínky účasti:** Pouze vážný zájem o praktikování uvedených témat. Předchozí znalost a praxe meditace, jógy apod. není nutná. Dodržování klidu a mlčení během celého soustředění, s výjimkou vyhrazené doby k hovorům a dotazům.

**Registrace:** Na e-mail [eva.dvor@seznam.cz](mailto:eva.dvor@seznam.cz) do **23. dubna 2017** (výjimečně/z vážných důvodů později) prosím zašlete: jména osob + počet nocí (a od kdy do kdy se zúčastníte, pokud nepřijedete na soustředění celé). Účastníte-li se meditace s lvem poprvé, prosím napište nám také něco stručně o sobě a co Vás přivádí. Kapacita je omezená na 15 lidí – při vyšším zájmu může být vypsán další termín.

**Účast na soustředění je zdarma, vč. ubytování zdarma na zahradě chalupy či v chalupě (dle vlastní volby účastníků, nutné vlastní spacáky, karimatky či stany, pokoje po několika osobách jsou v patře – čistá dřevěná podlaha bez postelí).**

**Příspěvek na přípravu společné stravy je 400,- Kč na osobu/den (děti dle věku a dohody), tj. celkem 3200,- Kč na celé soustředění (8 nocí).** Jste-li ve vážné finanční nouzi, můžeme se dohodnout na takové slevě, aby finance nebyly překážkou Vaší účasti – kontaktujte nás. Číslo účtu je: 5498921001/5500. IBAN: CZ1655000000005498921001.

Do kolonky poznámka k platbě uvést: Vesak – jméno a příjmení a počet nocí (celé soustředění trvá celkem 8 nocí). Po obdržení platby, dostane účastník e-mail s potvrzením registrace. **Platbu prosíme zaslat do 23. dubna 2017** (výjimečně/z vážných důvodů možno po dohodě později).

**Vybavení:** s sebou pláštěnku, velmi teplé - ZIMNÍ oblečení a boty (na horách bývá v květnu často ještě chladno a cvičíme co nejvíce venku), přezuvky, spacák a prostěradlo, karimatku na sezení venku, věci na cvičení (deka apod.), ešus a hrnek (kuchyně je běžně vybavená, ale přesto doporučujeme vzít si základní vybavení).

**Další informace, kontakt, dotazy:**

Jan Blahůšek, [jblahusek@seznam.cz](mailto:jblahusek@seznam.cz), 724 939 405 nebo Jan Dvořák 739 603 768

<https://www.facebook.com/groups/1667874930179191/>

*Om Lokah Samastah Sukhino Bhavantu! Kéž jsou všechny bytosti šťastny!*