



TICHÝ BANÁTSKÝ WORKSHOP

Banát jinak... Banát vnitřně

Turnus A 5.-12.7.

Turnus B 26.7.-2.8. 2020

Cena 4400,- (studující 3900,-)

- Každý den **Zazen, jóga a výklad k vnitřní praxi**
- Tichý soustředěný pochod banátskou krajinou
- Japonská cesta těla a hlubinná komunikace s přírodou
- Praktické základy soběstačnosti v lesní poustevně
- *Tady a teď* mimo civilizaci, bez mobilů a internetu

VÍCE NA WWW.ONDREJLANDA.CZ

Tichý banátský workshop 2020

Datum

Turnus A **5.-12.7.**

Turnus B **26.7.-2.8. 2020**

Průvodce

Etnograf, umělec, muzikoterapeut a zen-jógový praktikující **Ondřej Landa**

Smysl

Hlavní náplní Tichého banátského workshopu je práce na **utišování mysli a prohlubování vědomí vlastní tělesnosti** tak, aby měl člověk možnost zakusit sebe sama jako celistvou a plně integrovanou bytost existující v realitě *ted' a tady*. **Hlavním nástrojem přitom bude Zazen** (meditace v sedě) v jeho různých podobách, dále některá vybraná **cvičení hatha-jógy, tichá chůze banátskou krajinou prokládaná cvičeními pro rozvoj bdělosti**, a v neposlední řadě **soustředěné provádění některých lehčích fyzických prací** v klidné lesní samotě-poustevně, která je již několik let zasvěcena meditační praxi a soběstačnosti. Vedle konstantního usilování o propojení vlastního těla a mysli a rozšiřování svého vnímání okolního prostoru, budou mít účastníci workshopu možnost přímo zakusit unikátnost a kouzlo banátské přírody a získají i základní vhled do praxe soběstačného způsobu života, dodnes praktikovaného v této tradiční české části rumunského venkova.

Program

V případě obou turnusů **začne workshop společnou nedělní večeří** v nejmalebnější z českých vesnic Banátu, **v Rovensku**. **Příjezd účastníků je přitom očekáván v nedělním odpolední** (nejpozději v 17:00 hodin) **do domu s číslem popisným 67** (první dům po levé straně při vstupu do vesnice).

V pondělí bude následovat třídenní pěší přesun mezi vesnicemi Rovensko a Šumice v celkové délce 63 kilometrů. Pochod povede tradiční pastorální krajinou v prostředí živých pastvin a bukových lesů pohoří Almaj (čti "Almaž"). Pro sportovně laděné účastníky a zkušené výletníky není tento pochod náročný. Zvládají ho i starší lidé a těhotné ženy. Avšak zároveň je třeba upozornit, že nejde o zcela začátečnickou túru a kdo není zvyklý občas vylézt nějaký ten kopec, pro toho může být místní terén opravdovou výzvou. Zvláště pokud se připojí ostré balkánské slunce. Tato výzva sice hraje při workshopu důležitou vnitřní úlohu a má velký potenciál přivést účastníka hlouběji k němu samému, avšak je dobré, aby se na ni netrénovaný člověk alespoň psychicky připravil předem.

Následující tři dny po pochodu pak proběhnou v prostoru pastýřských salaší a lesní poustevny nedaleko české vesnice Šumice, kde se budou účastníci věnovat lehčím fyzickým pracem spjatým s péčí o místní krajinu a se základním chodem poustevny. **Každý den, během pochodu i v poustevně, bude zahájen Zazenem a jógou a krátkým teoretickým výkladem meditační a jógové praxe.**

Další krátký Zazen (cca 25 min) bude následovat v čase oběda a poslední pak v podvečerních hodinách. Délka ranního a večerního Zazenu bude 40-50 minut.

Workshop bude zakončen sobotním rozlučkovým večírkem a následně nedělním odpočinkem a odjezdem účastníků.

Základní pravidlo

Důležitým elementem celého workshopu bude tiché soustředění na právě prováděnou činnost. **Hovory mezi účastníky budou tedy omezeny na minimum** (vyjímku budou tvořit dotazy směřované k průvodci workshopu a případné diskuse během výkladu praxe).

Zároveň bude vyžadováno **vypnutí všech mobilních zařízení jako jsou tablety a telefony** (jejich zapnutí bude možné jen v nejnnutnějších případech).

Takovéto podmínky skýtají člověku ideální prostor k tomu, aby se mohl věnovat sám sobě a efektivně pracoval na ztišování své mysli na bdělém vnímání vlastního těla a okolního prostoru.

Ubytování

Ubytování bude probíhat **ve venkovském a přírodním stylu**. První nocleh v Rovensku účastníci stráví na tradičním banátském statku, v domě nebo na seníku. Během pochodu se bude spát pod širým nebem, případně v přilehlých pastýřských salaších. Ovšem je možné si s sebou vzít i vlastní stan (případně zapůjčit si jeden ze dvou průvodcových stanů pro dva, o což je třeba požádat s předstihem).

V poustevně budou účastníci ubytováni v erárních stanech, v salaši a v karavanu.

Hygiena bude během pochodu probíhat u horských pramenů. V poustevně je pak k dispozici pramen vysoce kvalitní vody, venkovní studená sprcha a suchý záchod.

Účastníci jsou vyzváni, aby si s sebou vzali jen **přírodní a v přírodě lehce odbouratelné hygienické prostředky**.

Strava

Workshop začne společnou večeří v Rovensku. **Následující tři dny pochodu se účastníci budou stravovat sami z vlastních zásob**, které si ponесou s sebou (doporučuje se zabalit si lehkou výživnou stravu, která se nemusí vařit a kterou si účastník obstará před příjezdem do Rovenska - místní obchůdek je nabízeným sortimentem značně omezen).

V poustevně bude probíhat společné vaření vegetariánských jídel. Bude se přitom usilovat o používání převážně lokálních a bio surovin a o lehkou stravitelnost pokrmů podporující soustředění a letní naladění organismu. Společné stravování bude zakončeno nedělní snídaní.

Doprava

Dopravu na místo a z místa **si zajišťuje a hradí každý účastník sám**. Existuje několik osvědčených autobusových linek, které dopravu do Banátu z Čech nabízejí.

Nejzákladnější informace o nejběžnějších spojích lze nalézt zde:

<http://www.banat.cz/doprava.htm>

(Se společností Express Hrůza, která jezdí z Čech do vesnice Svatá Helena se dá následně dostat až do Rovenska)

Z dalších spojů lze doporučit **FlixBus**, který jezdí do Temešváru (rumunsky Timisoara), ale i do Baile Herculane. Jednosměrnou jízdenku z Prahy do Temešváru lze od FlixBusu s předstihem koupit již od **800 Kč**.

Do Temešváru jezdí i **StudentAgency**, kde se dají jízdenky sehnat již od **550 Kč**.

Z Temešváru jezdí autobusy společnosti **Alfatar** až do města **Bozovici** (čti "Bozoviči" česky Božovice) a **Dalboset** (čti "Dalbošec") (<https://www.autogari.ro/Transport/Timisoara-Dalboset>.
<http://www.alfatarimpex.ro/curse+interjudetene/timisoara+--+dalboset>)

Dalboset a Bozovici se nalézají blízko Rovenska a lze odtamtud již poměrně pohodlně dostopovat, případně dojít za pár hodin pěšky (v případě nutnosti bude za příplatek zorganizován odvoz účastníků autem z Božovic do Rovenska).

Z Temešváru se lze též autobusem nebo vlakem dopravit do stanice Iablanita (čti "Jablanica") nebo Baile Herculane (vlakové jízdní řády k nalezení na www.cfrcalatori.ro). Odtud je možné následně dostopovat až do Rovenska (autostop je v Rumunsku běžný způsob přepravy hojně využívaný i samotnými místními, obvykle za minimální finanční příspěvek řidiči).

Kdo přijede autem, může své vozidlo po dobu workshopu nechat zaparkované v Rovensku.



S sebou

Kromě věcí základních osobních potřeb bude účastník potřebovat zejména **vlastní spacák a karimatku**. Silně se přitom doporučuje **karimatka typu EVA** (tloušťka aspoň 14 mm), která se dá vedle spaní využít i jako jógamatka a jako přizpůsobitelný meditační polštář a podložka k Zazenu (není pak třeba brát si s sebou zvláštní podložku pro cvičení jógy, ani meditační polštář, které jsou jinak nutné).

Další důležitá věc pro čas pochodu je **cestovní lahev (či lahve) o minimálním objemu 1 - 1,5 litru** (podle potřeby a tělesné konstituce účastníka). **Důležité upozornění: Kdo nebude lahví (či lahvemi) o tomto celkovém objemu vybaven, nebude pro pochod akceptován.**

Z dalších praktických věcí se vždy hodí **vlastní nůž, baterka, pláštěnka, základní lékárnička a toaletní papír**. A samozřejmě: **Osobní doklady** (do Rumunska se dá dojet i na občanku).

Nepotřebné věci lze ponechat prvního dne v Rovensku a po skončení workshopu si je tam opět vyzvednout (zvažuje se i varianta převozu těchto věcí autem do Šumice, ale ta je zatím nejistá).

Každopádně se účastníkům doporučuje vzít si s sebou jen minimální množství věcí, aby byli při pochodu co nejméně zatíženi (oblečení bude možné si v poustevně ručně vyprat).

Příprava

V rámci teoretické přípravy na workshop se účastníkům doporučuje projít si materiály dostupné na těchto webových stránkách (v sekci DUCHOVNÍ PRAXE), zejména pak **texty Zazen, Hlubinná antropologie, Jóga a kinhin story, O tanci**. Určitý obrázek o tom, jak vypadá život v Šumici a na jakých základech byla vybudována místní poustevna, účastníkům podá film **Svoboda a svědomí v kočovnických botách a rozhovor pro časopis E-Montana** (v sekcích MEDIA a PŘÍRODA), je ovšem třeba brát v potaz, že jde již o starší věci a tamní informace jsou v lecčem zastaralé.

Cena

Cena workshopu je 4400 Kč (3900 Kč pro studenty). Cena zahrnuje kurzovné a dále stravu a ubytování v Rovensku a v šumické poustevně. **Zálohu ve výši poloviny ceny workshopu je třeba odeslat nejpozději 14 dní před začátkem příslušného turnusu na účet 2321158043/0800**. Zbytek částky bude účastníky uhrazen v hotovosti na místě prvního dne workshopu.

Pro účastníky minulých workshopů platí **sleva 500 Kč**.

Celkové osobní náklady na týdenní workshop, včetně dopravy a stravy během třídního pochodu, by tedy, po celkovém součtu, neměly přesáhnout částku 6 až 7 tisíc korun.

Účastníkům se doporučuje vzít si s sebou i určité kapesné v Eurech, které si v případě potřeby v Rumensku vymění na místní měnu Rumunský Lei (RON). Kurz RON vůči české koruně je zhruba 6Kč=1RON. Nejbližší směnárna od Rovenska a Šumice se nachází ve městě Bozovici, jinak pak v každém větším městě.

Kapacita

Maximální kapacita jednoho turnusu je 15 účastníků.

Zdraví

Zdravotní pojištění si účastníci zařizují sami. **Za případná zranění a zdravotní komplikace nese účastník vlastní zodpovědnost** (bude mu však poskytnuta první pomoc a základní péče v limitu možností a vědomostí průvodce workshopu a ostatních účastníků).

Nejbližší nemocnice se nachází ve městě Bozovici (včetně zubaře). Nejbližší praktický lékař od Šumice ordinuje ve vedlejší vesnici Lapusnicel.

Kontakt a přihlášky

Svou účast na workshopu, jakož i veškeré doplňující dotazy, zájemci směřují na emailovou adresu **landa.ondrej@gmail.com**

Ze základních osobních informací stačí, aby zájemce uvedl **své jméno, věk, zvolený turnus (A nebo B) a několik upřímných řádků o tom, proč se chce workshopu zúčastnit**. Přijetím finanční zálohy na účet bude pak zájemce považován za přihlášeného.