

Inspirativně prožitkový týden pro dívky 15+ „VÍLY A DIVOŽENKY II“

Pořádá: Centrum Radost, z.s., IČO 06026494, č.ú. 2501221329/2010

ve spolupráci: Junák - středisko Oheň Most, SNP 1191, Most, IČ: 413 24 919

informace: Alena Jiráková, tel. 608 282 825, a.jirakova@seznam.cz

Místo pobytu: Orasín 39, Boleboř (nad Jirkovem, okres Chomutov)

Termín: neděle 14. 7. – pátek 19. 7. 2024

Cena: 4800 Kč (zaváděcí cena pro tento rok)

Lektorka: Alena Jiráková

Tento týden je určený pro všechny DOSPÍVAJÍCÍ dívky 15+

Je koncipovaný jako inspirativně prožitkový workcamp a zažít na něm můžeš jak akci a dobrodružství, tak tvoření, tanec, pohodu a prostor pro sdílení.

Plynule navazuje na pobyt pro Víly i divoženky, rozvíjí témata sebehodnoty, sebedůvěry, vnitřní motivace, schopnosti jít do akce a prostě se cítit ve svém životě dobře. Nabízí silné prožitky, akci a dynamické činnosti i klidné aktivity a tvoření, relaxační techniky a pohodu.

Je zde prostor pro osobní témata, pracujeme se skupinovou dynamikou.

Na co se můžeš těšit:

- kreativní workshopy (tvorba mozaiky, trička, korálky, macrame, malování, tečkování, kosmetika...)
- prožitkové aktivity, využití přírody pro outdoorové aktivity, možnost společného přespání v lese, nízké lanové překážky, apod.
- dynamické hry a činnosti podporující radost ze života, zdravé sebevědomí, spolupráci, smysl pro rytmus, fantazii, schopnost aktivovat svou vnitřní sílu a jít do akce.
- Aktivity a sdílení směřující k uvědomění si svých silných stránek – jak je využít a posílit a také, jak zvládnout a nezbláznit se z toho, co úplně neovládáme, co nám nejde – sebezpřijetí
- Tanec, podpora, přátelství, nové vazby

Program mohou dotvářet i účastnice svými nápady, přáními a aktivitami.

Vše je dobrovolné, je v pořádku odmítnout aktivitu, nesdílet, být pouze pozorovatel.

Na pobyt je nutné složit zálohu 2000,- Kč (možno i celou částku) nejpozději do 20. 4. 2024, doplatek potom do 20. 6. 2024 na č.ú **2501221329/2010**

Jako **variabilní symbol VŽDY** používejte **prvních šest číslic rodného čísla + v popisu: rozkvétám + jméno účastnice**. Storno poplatek v době prázdnin je 75% z ceny pobytu, za nemocnou účastnici lze poslat náhradníka. Zrušení pobytu 3 dny před začátkem nebo v době konání není možné nijak finančně kompenzovat a nárok na vrácení peněz zaniká. Místo na setkání je vám závazně rezervováno až po zaplacení zálohy.

Přihlášku je nutné vyplnit on line, na stránkách www.radostmost.cz

Lektorky pobytu mají potřebné zkušenosti s tématy, které přináší, potřebné zkušenosti pro konání pobytových akcí a svých workshopů, zdravotnický kurz. **Možnost osobního kontaktu** po telefonické domluvě, možnost konzultace a zodpovězení dotazů na telefonu 608282825.

Stravování: 5x denně + po celý den zajištěn pitný režim.

Ubytování: pokoje pro 2 – 5 osob – postele s matrací a prostěradlem s lůžkovinami nebo velké stany s postelemi bez lůžkovin

Zázemí: zděný dům, kuchyň, velký sál s krbem, společenská místnost, 3x sociální zařízení – wc, sprcha, vana, venku party stan, louka, potok, ohniště a posezení

Okolí: dům se nachází kousek za obcí Orasín přímo v přírodě, na hraně lesů a polí, k dispozici zahrada s ohništěm a Krušné hory všude okolo

Doprava: nezajištěna

Sraz a ukončení:

Sraz v neděli **14. 7.** v 17 hodin přímo na místě, Orasín 39, Boleboř

Končit budeme v pátek v 19. 7. mezi 16 – 17 hodinou tamtéž

Dokumenty, které potřebuješ: přihláška, průkazka pojištěnce, léky, které bereš

S sebou (volte podle počasí a zohledněte, že budeme v horách):

Teplý spacák, deka, polštářek, karimatka (nutné i při spaní v posteli)	
Batoh, do kterého jde zabalit spacák, karimatka a pár drobností	
Sluneční brýle	baterka
Pokrývku hlavy	Blok na zápisky/kreslení
Opalovací krém	psací potřeby, nůžky
Plavky	pevné boty, tenisky, holínky
Pláštěnka	trička, tepláková souprava
kraťasy, legíny mikina	teplé ponožky, ponožky
spodní prádlo	teplý svetr
teplá bunda (klidně zimní – večery na horách)	hygienické potřeby, ručník
Jedno oblečení na focení, ve kterém se cítíš krásná	
5x nějaká dobrota do společného kruhu (oříšky, čokoláda, sušené ovoce...)	

Vše, co tě baví a doma na to nemáš čas nebo spoluhráče – oblíbené deskové hry, karty, dokreslovací knihy, háčkování...

Vytisknutou fotku sebe v předškolním věku.

telefony a kontakty

Dovoleny, vezměte je s sebou. Na místě bude společně domluveno, jak je budeme/nebudeme používat. **Počítejte s omezením i dny bez připojení.**

Doporučujeme požádat rodiče, známé, přátelé, aby vás během pobytu nekontaktovaly, požádejte je o čas jen pro sebe s tím, že se jim ozvete na začátku, že jste v pořádku na místě a potom opět na konci, až z pobytu odjedete. Tento klid, že nemusíte být okamžitě k dispozici a všichni o tom ví, vám umožní ponořit se naplno do programu a užít si týden opravdu pro sebe.

Informace během pobytu:

Kdyby se na pobytu cokoli dělo, stal se úraz či vážný zdravotní problém, budeme u nezletilých děvčat kontaktovat rodiče. U dospělých žen budeme jednat dle jejich rozhodnutí.

Rodiče nás mohou kontaktovat přes tel.:608 282 825, ideálně sms zprávou, odpovím, jakmile to program umožní.

fotky budou na <http://centrum-radost.rajce.idnes.cz/>

cenné věci – elektroniku, drahé šperky, mobilní telefony, foťáky berte dle svého uvážení, neneseme zodpovědnost za jejich poškození ani ztrátu.

Upozornění:

V případě opakovaného extrémního chování, kouření, požití alkoholu nebo návykových látek bude pobyt neprodleně a bez náhrady ukončen.

Těšíme se na všechny dívky i mladé ženy a věříme, že si setkání společně užijeme ☺

Veškeré dotazy a informace:

Alena Jiráková, tel.: 608 282 825

E-mail: radostmost@gmail.com