

Svätojánsky ZYQ RETREAT v Štiavnických Baniach 7. ročník akcie

21. - 25. júna 2023

Téma RETREATU: **CENTRÁLNY KANÁL** RETREAT vedie: **Zuzana Stehlíková**

v krásnom prostredí Štiavnických vrchov, v **utešenej Ville Paradajs** v blízkosti jazera Richňava
v Štiavnických Baniach

Tohtoročný program sa odvíja od témy retreatu, ktorou je „**Centrálny kanál**“, takže odporúčame mať absolvovaný minimálne 2. stupeň ZYQ u certifikovaného inštruktora ZYQ. Podľa počasia a dohody každý deň plánujeme jednu z tichých meditácií v krásnej a tichej prírode Štiavnických vrchov.

Cena retreatu:

Poplatok za retreat je **128€**.
Ubytovanie **30€ na osobu/noc, spolu 120€**
75€ je potrebné zaplatiť do 28. 2. 2023
45€ sa zaplatí v deň nástupu



Prihlásenie na retreat:

Prihlasovať sa môžete **od 8. 1. do 28. 2. 2023**
Kapacita je obmedzená, tak čím skôr, tým lepšie.

Ubytovaní budeme v nových priestoroch Aj majiteľka Villy Paradajs nám dáva celý penzión k dispozícii a vzhľadom na súčasnú situáciu si nová spolupráca žiada nahlásiť presný počet ubytovaných a zaplatiť za ubytovanie do konca februára.

mailom : nilasova.lydia@gmail.com

sms : +421(0)911 98 50 89

Registrácia je kompletná po uhradení zálohy za retreat a za ubytovanie.

Záloha za retreat: 25€

Uhradiť na účet: IBAN SK59 0900 0000 0002 2234 7288

Do poznámky uviesť Meno a Priezvisko, Retreat

Záloha za ubytovanie: 75€

Uhradiť na účet: IBAN SK59 0900 0000 0002 2234 7288

Do poznámky uviesť Meno a Priezvisko, ubytovanie Villa Paradajs

Cena za ubytovanie a záloha pri predčasnom odhlásení sú **nevratné.**

Cena za ubytovanie a retreat je vratná len v prípade zrušenia celého retreatu.

Ubytovanie:

Adresa: Villa Paradajs, č. 724
Štiavnické Bane 969 81
GPS súradnice: N48°25'52" E18°50'33"

Ubytovanie vo Ville Paradajs je k dispozícii za jednotnú cenu 30 Eur na osobu a noc. Izby a apartmány sú 2,3 a 4-lôžkové /manželské aj samostatné lôžka/. Každá izba a apartmán majú štandardné vybavenie a kúpeľňu s toaletou. Kapacita ubytovania je 21 miest. K dispozícii sú spoločenské priestory a krytá terasa, všetko krásne presvetlené



Vychádzky v okolí:

ľahká turistika - Banská Štiavnica – Kalvária – výstup na Sitno

... terén je nenáročný aj pre malé deti. Trasy a tempo volíme s ohľadom na zdravotný stav a kondíciu všetkých účastníkov.

V okolí penziónu sa nachádza jazero Richňava a na dojazd aquapark Vyhne .

Stravovanie

Proviant si zabezpečíme a pripravíme sami v priestrannej spoločnej kuchyni, ktorá je štandardne vybavená. Prípadne môžeme vo Ville Paradajs dohodnúť raňajky a večere, manžel pani majiteľky je kuchár. Alternatívne stravovanie je možné aj v okolitých penziónoch, reštauráciách. K dispozícii je aj gril a zariadenie na vegi-guláš.

Program RETREATU:

21. 6. 2023(začiatok – streda)

12,00 – 13,00 – príchod a ubytovanie

14,00 – 16,00 – cvičenie

17,00 – 19,00 – cvičenie

20,00 – 22,00 – večerné cvičenie

(večerná joga po skončení večerného cvičenia)

22. – 24. 6. 2023 (štvrtok – sobota)

7,00 – 8,00 – ranná rozcvička (prípravné cvičenia + VS)

8,00 – 9,00 – raňajky

9,00 – 12,00 – doobedná prax – 2h hlavné – tiché cvičenia

12,00 – 15,30 – obedná prestávka (obed, individuálny program : kúpanie na Richňave alebo v termálnom kúpalisku, turistika, výlet do Banskej Štiavnice alebo odpočinok, ...)

15,30 – 17,30 – poobedné cvičenie

17,30 – 19,30 – večerná prestávka

19,30 – 21,30 – večerné cvičenie

21,30 – 22,00 – večerná joga, na rozhybanie tela po celodennom cvičení

24. 6. 2022 večer budeme páliť Jánske ohne a súčasťou bude aj hlboká SVÄTOJÁNSKA svetelná meditácia :)

25. 6. 2022 – (koniec – nedeľa)

7,00 – 8,00 – ranná rozcvička (prípravné cvičenia + VS)



8,00 – 9,00 – raňajky
9,00 – 12,00 – doobedná prax – 2h hlavné – tiché cvičenia
12,00 – 13,00 – obed
13,00 – 15,00 – poobedné cvičenie

Ukončenie 7. ročníka Svätajánskeho ZYQ maratónu – Retreatu o 15,00 h. Odubytovanie.

Doneste si, prosím, podľa vlastného uváženia :

- podložku na sedenie/ležanie,
- vankúšik,
- deku,
- vhodnú obuv,
- vhodné oblečenie na turistiku a meditáciu,
- klobúk, prípadne šiltovku a hlavne plavky

Dobrú náladu si urobíme...! Tešíme sa na Vás...!

Zuzana a Lýdia

Zuzana Stehlíková

Inštruktorka 3. stupňa Školy ZYQ s povolením viesť retreaty.

ZYQ sa venuje od roku 2003. V roku 2004 prešla inštruktorským seminárom a vyučuje systém ZYQ. Okrem inštruktorskej činnosti sa aktívne venuje terapii Image medicine (2005). Je IM terapeutkou 3. stupňa.

Vedie semináre ZYQ, intenzívne cvičenia, pravidelné cvičenia a retreaty. Na vyše 400 seminároch ZYQ odučila vyše tisíc žiakov. Počas svojej praxe absolvovala od r. 2008 4 výučbové cykly Image medicine v Kundawell inštitúte v Pekingu a zúčastnila sa 2 retreatov v Šaoline. Je osobnou žiačkou Majstra Xu a regionálnou zástupkyňou fondu Mingtang.



Lýdia Sklenárová Nilašová

Inštruktorka 1. stupňa Školy ZYQ. Organizátorka podujatia.

ZYQ sa venuje od roku 2007, v roku 2012 absolvovala inštruktorský seminár a od 2015 aktívne v súlade s rodinou a povinnosťami vyučuje základný stupeň Školy ZYQ. Aktívne sa venuje Image Medicine od roku 2009. Je terapeutkou IM 5. stupňa.



Vedie základné semináre, pravidelné intenzívne cvičenia a pravidelné cvičenia vo viacerých mestách. V roku 2017 absolvovala výučbu Image medicine v Pekingskom medicínskom inštitúte Kundawell. Od roku 2012 je osobnou žiačkou Majstra Xu.

Retreat – je veľmi komplexnou a prospešnou súčasťou meditačnej praxe vhodnou ako pre začiatočníkov, tak aj pokročilých praktikujúcich. Retreat nám napomáha hlboko vniknúť do praktického pochopenia jednotlivých cvičení. Dôsledkom čoho dochádza k utíšeniu mysle a tela, a tým k veľmi hlbokému stavu uvoľnenia. Náplňou retreatu obvykle bývajú cvičenia známe (základné), ktoré bývajú pre lepšie pochopenie a zvládnutie, doplnené cvičeniami, ktoré sa zvyknú cvičiť aj na intenzívnom sústredení v Šaoline.