



Knoflíčky - 14. - 21. 8. 2009

týdenní pobyt pro rodiče a děti s PhDr. Ivankou Baxovou

Místo konání:

Chata Oneness centrum
Rusava 296,
768 41 Rusava, Bystřice pod Hostýnem

Web: www.onenesscentrum.cz, **Email:** onenesscentrum@seznam.cz

tel: 774 903 056, 573 392 064

Podrobný popis cesty k nám najdete na konci textu.

Stravování:

Pobyt začíná večerí v pátek 14.8.2009 v 19 :00 hod a končí 21.8. obědem. Strava je vegetariánská, popřípadě můžeme podle potřeby zařadit do jídelníčku drůbeží či rybí maso. V celé chatě teče velmi kvalitní pramenitá voda. Je zde také malý bufet.

Ubytování:

Ubytování je ve dvoulůžkových pokojích s možností jednoho vysouvacího lůžka (přistýlky). Na pokojích je umyvadlo s teplou a studenou vodou. Nové sociální zařízení je na patře.

Bližší informace o programu:

Proč se jmenuje Knoflíčky? Jmenuje se tak podle kineziologického cviku a vyjadřuje, že k tomu, abychom byli v harmonii je dobré naučit se „spouštět“ ty správné „knoflíčky“ – pozitivní programy s důvěrou v sebe a své síly.

Program se skládá z dopoledního bloku – kineziologická cvičení s relaxací a meditací, arteterapie, muzikoterapie. Blok se každý den opakuje, jen se obsahově mění.

Kineziologická cvičení se během týdne dobře naučí děti i rodiče. Cviky vytvářejí soulad v mozku (spolupráce hemisfér, předního a zadního mozku, ve svalech, celém těle) .Jedná se o **edukinestetiku** – pohybem se zlepšuje učení.

Proto je také tato metoda vhodná pro děti s dysfunkcemi. Relaxací a meditací blok cvičení končí – děti ji milují.

Muzikoterapie s pohybem v dětech i dospělých uvolňuje psychické bloky, posiluje sebedůvěru a pomáhá nalézt soulad se svým tělem. (K dispozici budou nástroje naší muzikoterapeutické dílny, můžete přivést také vlastní štěrchadla či jiné rytmické nástroje, zvonečky apod.)

Arteterapie ve dvojici dítě – rodič má úžasný náboj.

Práce s intenzivní a velice účinnou metodou Cesty (podle B. Bays) pro děti (individuálně nebo malá skupinka)

V blocích pracují rodiče s dětmi, občas se „ vylosují“ jinak, občas se oddělí.

V průběhu týdne budou připravovat rodiče divadlo pro děti a děti pro rodiče – představení bude probíhat na závěr.

Předvečerní společná meditace a krátký večerní program(až budou děti spát)

Témata:

Co nám říká dětská kresba, dětské systémy přesvědčení, - co s nimi, metoda „ pevného objetí“, Cesta pro děti, zdravá výživa.

Bude také čas na volnou aktivitu rodin i společný „ lízátkový les“ a dobrodružnou noční „bojovku“.

Veďte prosím s sebou:

Přezůvky, ručník, karimatku na cvičení, šátek na tanec, výtvarné potřeby – voskovky, tempery

Cena pobytu celkem - zahrnuje ubytování a stravu s plnou penzí + program

Dospělý	5 590,- Kč
Děti 3 – 6 let	2 990,- Kč
6 –12 let	3 490,- Kč
12 -15 let	4 190,- Kč

Děti do 3 let bez nároku na lůžko a stravu mají pobyt bezplatně.

Přihlášení a platba zálohy:

Přihlašte se prosím písemně na emailové adrese : onenesscentrum@seznam.cz,
(info tel. 774 903 056 Eva Krejčí)

Uveďte **jména a příjmení účastníků, věk dětí a spojení na Vás.**

Zálohu ve výši **1000,-Kč** na účastníka zašlete prosím do **31.7.2009** na účet č. 0694965033 / 0800, var. symbol 1482009

Těšíme se na Vás !



DOPRAVA - AUTEM - VLAKEM - AUTOBUSEM RUSAVA

Autem: Z **Čech** i ze **Slovenska** můžete jet přes Brno po dálnici až do Kroměříže. Dále směr Holešov a Bystřice pod Hostýnem. Odbočka do obce Rusava je kousek před Bystřicí p.Host. - v obci Hlinsko pod Hostýnem - z hlavní cesty zde odbočíte doprava a pojedete cca 5 km přes vesnice Chomýž a Brusné do Rusavy, kde cesta končí.

Ze směru **Uherské Hradiště** (i ze **Slovenska**) je možné jet do Holešova a Bystřice p. H. přes Zlín.

Z **Ostravy** a **Frýdku-Místku** je nejlepší jet do Hranic na Moravě, zde odbočit na Valašské Meziříčí a za lázněma Teplice nad Bečvou (jsou na druhém břehu řeky Bečvy) odbočit do Bystřice p.H. (19 km). Z B.p.H. pak přes obce Slavkov p.H. a Brusné do Rusavy (7 km).

Ze směru od **Pardubic** a **Hradce Králové** jedte nejlépe přes Olomouc do Přerova, odkud pojedete směr Bystřice pod Hostýnem (cca 20 km). Z Bystřice p.H. opět přes Slavkov p.H. a Brusné do Rusavy (7km). Plánovač trasy pro Čechy i Slovensko najdete na: www.mapy.cz.

V **Rusavě** pojedete na první "Y" křižovatce doleva, kolem školy, obecního úřadu, evang. kostela a hospody do kopce, cca 250 m za "esíčkem" (kameny u cesty) bude dřevěná zastávka autobusu "U lomu", hned za ní odbočíte z hlavní cesty doprava do kopce ve směru jízdy a pojedete táhlou serpentinou asi 1 km až k zákazu vjezdu. Zde je odbočka doprava "kolmo" do kopce (jediná odbočka), která vás dovede přímo k nám. Parkoviště je u chaty (bývalá chata Koryna, pokud se budete chtít zeptat na cestu místních). V zimě potřebujete sněhové řetězy na poslední úsek cesty !!, nebo zaparkujte pod kopcem cca 200 m od chaty (řetězy je ovšem často třeba i na dojetí sem). Autobus k nám může vyjet pouze v létě.

Vlakem nebo autobusem: Do Bystřice pod Hostýnem dojedete snadno vlakem nebo autobusem ze směru od Prahy, Brna, Olomouce i Ostravy. Dále jedte autobusem do Rusavy - Hořanska, zastávka "U lomu". Jízdní řády vlaků, autobusů a nejlepší způsob dopravy k nám můžete najít na: www.idos.cz . Autobus do Rusavy jede i z Kroměříže či Holešova.

