

# Běžky a mantra party

malá repetice Silvestra

Tábor Bělá pod Pradědem

**14. 2. 2019 čtvrtek – 18. 2. 2019 pondělí**

**Program :** Začíná 14. večerí na táboře, končí 18. 2. obědem na Paprsku, . Běžky, sjezd, snowboard, sáně, **sauna**, cvičení, meditace, mantra party, karmajóga, viz **denní režim níže**. Bez alkoholu a cigaret. Výlety na běžkách jezdíme tak pomalu, abychom zvládli cvičit a meditoval (džapajóga)..., **výlety jsou na vlastní odpovědnost - lze se dobrovolně domluvit na skupinách. Časový plan výletů po dnech:**

- 14.2. 17.30 večere
- 15.2. Sedlo – Švýčárna
- 16.2. Rejvízská náhorní plošina (Šerák)
- 17.2. Švýčárna, rychlejší skupina Praděd
- 18.2. Paprsek, rychlejší skupina Medvědí chata, Polsko (Šengen trasy)

**Denní režim:** Noční klid 22.00 - 7.00h., ranní cvičení 7.30, 8.30 snídaně, 9.30 výlet, oběd na výletě není v ceně, s sebou svačina je k dispozici, odpolední sauna 16.00, večere 17.30, večerní program (hudba, zpěv, tanec, satsang, meditace, ...) 19.30 – 21.30 hodin. Změna programu vyhrazena (počasí apod.).

Topič: Miro Starošík    Kuchař: Standa Holeček

Správce: Ing. Bulguris    Vedoucí: Jaro Šemík

**Číšník :** Ten, kdo vstane od jídla

**Strava:** laktovegetariánská, cukroví a dobré věci lze vzít s sebou, **Standa napeče** (obědy na výletech Noskova chata, Švýčárna, Paprsek, Šerák apod. – nejsou v ceně). Lze si vzít svačinu s sebou.

**Ubytování:** rozšířený srub v táboře Bělá 600 m n. m., 7 pokojů po dvou, letiště u kamen meditačka, další letiště – kuchyň, klubovna včetně 2. patra a zateplené chaty č. **1, 2, 3, 4 a nově 5**, kamna na dřevo, suchá WC, bez civilizace, **sauna** s Keprnickým potokem. Přímotopy do chatek 60 -120 Kč/noc.

**Doprava:** vlakem do Jeseníku, autobusem do Bělé – Obecní úřad, autem až na místo šterkovkou, nebo na malé parkoviště nad srubem u asfaltky v zatáčce. Při velkém sněhu u Cimbury. **Nejezděte prosím autem přes louku.** Od Cimbury 400m nad tábor, pak dolů, pokud lze. **Nepodceňuj sněhové podmínky na horách, přijedť do 16.00.**

**S sebou:** lyže (běžky nebo sjezd), snowboard, sáně, spacák, vosky, nazouváky, sport. oděv a obuv, návleky, toaletní potřeby, **čelovku**, termosku, **mobil**, svíčky, tyčinky, **ručník do sauny**. Můžete upéct něco dobrého . Oteplováky a silnou bundu i běžkaři!

**Cena:** Celková nečlen 1800 Kč all inclusive (i sauna) na 4 dny, prac. nečlen 1400 Kč, soc. případy 1000, člen a dítě 6-11 let 700 Kč. **Denní sazby:** 500 nečlen, 400 pracující člen, soc. případy (student, důchodce) 300, člen a děti 6-11 200 Kč na den. Platí se maximálně 4 dny, Platba do 1.2. na číslo účtu: **1907055389/0800, VS 12019, jinak nelze rezervovat místo.** Při platbě na místě se platí předem.

**Přihlášky:** na e-mail [ekojojacr@seznam.cz](mailto:ekojojacr@seznam.cz) nebo tel. 604946138. Lze vzít své přátele, je však nutné, aby se přihlásili u vedoucího akce. **POUZE PRO POZVANÉ.** Lze přijet i před 14.2. a zatopit. *Těšíme se na partu kamarádů. JS.*