

# SKLENÁŘKA (centrum meditace a přírodního učení)

## \* \* \* PROGRAM podzim 2018 \* \* \*

Sklenářka je od roku 2013 provozována lidmi, kteří hledají cestu k jednoduchému a udržitelnému způsobu života, ve větší soběstačnosti a v respektu k sobě sama, ostatním bytostem a přírodě. Zajímají nás různé cesty sebepoznání a osobního růstu, hledání a nacházení vnitřního klidu a odpovědnosti za to, co v životě vytváříme.

Prostor Sklenářky je otevřen všem, kteří hledají spočinutí a inspiraci pro vlastní cestu. Všechny uvedené akce jsou přístupné široké veřejnosti po předchozí rezervaci. Podrobnosti k programu a přihlášení jsou uvedeny na webu [www.sklenarka.cz](http://www.sklenarka.cz).



## \* \* \* PRAVIDELNÉ AKCE \* \* \*

### JÓGA – VÉDÁNTA – MEDITACE

Týdenní pobyty pro zájemce o cestu jógy, zahrnující různé aspekty jógy – ásany (tělesná cvičení), pránájáma (dechová cvičení), meditace, krije (jógové očisty těla), mantry (zpěv), védánta (indická filozofie).

- 8. - 14. října 2018 – intenzivní týden

*Pravidelné lekce:* **pondělí od 19h** v SK Rabštejn (Kostelec nad Orlicí)  
**středa od 18h** na Sklenářce

### KURZ VEGETARIÁNSKÉHO VAŘENÍ

Kurz zaměřený na přípravu jednoduchých i kombinovaných jídel podle principů přirozeného zdravého stravování a ájurvedy. Osvědčené způsoby zpracování surovin, vhodné postupy tepelných úprav a správné používání koření a bylinek. Vhodné pro začátečníky i pokročilé.

- 7. - 9. září 2018
- 7. - 9. prosince 2018

### SOBĚSTA(TE)ČNÉ VÍKENDY

Srdečně vás zveme ke sdílení praktických workshopů směřujících k životu v jednoduchosti, udržitelnosti a kreativité. Ušetříte tím hodiny nakupování, peníze a mnoho zbytečně produkovaných obalů. Posunete se ke svobodnému, tvořivému a odpovědnému uvažování v každodenním životě. Vhodné pro rodiny s dětmi.

- 19. - 21. října 2018
- 9. - 11. listopadu 2018
- 7. - 9. prosince 2018

### CESTA ČTYŘ

Komorní pouť pro ženy, krajinou podorlicka a krajinou vlastní duše. Necháme se vést přírodou a společně utkáme jedinečný příběh našeho setkání, v plynutí přítomnosti, nekónání a objetí všeho, čím právě teď jsme.

- 2. - 4. listopadu 2018

### ZPĚVOHRANÍ BEIJA-FLOR

Propojení v kruhu, zpívání, hraní i poslouchání manter a léčivých písní z celého světa, k modlitbě a meditaci, k uvědomění si sebe sama, k oslavě Bytí a radosti Kolibříka. Vlastní hudební nástroje a písně vítány.

- 8. září 2018
- 8. prosince 2018

### PRACOVNÍ VÍKENDY

Víkend určený pro ty, kteří chtějí přispět k rozvoji Sklenářky, strávit víkend ve sdílení sebe sama, potkat nové přátele a dozvědět se „z druhé strany“ něco o provozu meditačního centra a společenství na Sklenářce. Výměnou za 6 hodin práce denně nabízíme ubytování, plnou penzi a program, který vznikne spontánně na místě spolu-bytím všech zúčastněných.

- 7. - 9. září 2018
- 5. - 7. října 2018
- 2. - 4. listopadu 2018

### NAVARATRI aneb DEVĚT NOCÍ BOHYNĚ

Retreat inspirovaný indickou tradicí, určený ženám, které chtějí lépe zakořenit v ženské síle a zároveň jemnosti, vyživit a opečovat své tělo i nitro a naučit se jednoduché a praktické způsoby pro každodenní péči o sebe a svůj prostor.

- 11. - 14. října 2018 – ochutnávka
- 5. - 14. dubna 2019 – plná devítidenní verze

### SEMINÁŘ VYTVÁŘENÍ SPOLEČENSTVÍ ... 15. - 18. listopadu

Seminář, kde účastníci, jemně vedeni zkušenými facilitátory, procházejí nestrukturovaným procesem, který je výjimečný tím, že zahrnuje fázi prázdnoty – místo neodvratného zastavení, které má moc proměnit osobní i skupinové vědomí.

- 15. - 18. listopadu 2018

## \* \* \* JEDNORÁZOVÉ AKCE \* \* \*

### FESTIVAL SOBĚSTA(TE)ČNOSTI

... červenec 2019

1. ročník festivalu, který má za cíl podporovat a šířit vizi udržitelného a soběstačného života. Prakticky zaměřený týden, během kterého se můžete naučit vyrobit si vše „po svém“ - od úklidových prostředků až po boty. Doplněno setkáními zaměřenými na život bez obalů, otevřenou komunikací a večerní projekce o souvisejících tématech. Otevřený prostor pro sdílení vlastních zkušeností.

[www.festivalsobestatecnosti.cz](http://www.festivalsobestatecnosti.cz)

### LESNÍ RODINNÝ TÁBOR PŘÍRODNÍHO UČENÍ

... srpen 2019

Již tradiční akce pro děti a jejich rodiče, během které mohou rodiny prozkoumat vzájemné vztahy z jiného úhlu a zažít vytvoření „kmene“, ve kterém všichni spolupracují, jsou na stejné úrovni a žijí v souladu s okolím, přírodními rytmy. Každý den je vytvořen prostor pro setkání všech společně, i pro oddělený program pro děti (tvořivé a pohybové aktivity v přírodě) a rodiče (jóga, masáže, poradní kruhy a sdílení).