

Ing. Leoš Lacina ve spolupráci se Školou zdraví Eleny Tomiliny

**pořádají
2 dny v Kutné Hoře**



**" Život je jedinečný a neopakovatelný,
proto o něj pečujme
i na invalidním vozíku"**

**pro hendikepované osoby ze Středočeského kraje jakéhokoliv věku,
především osoby na invalidním vozíku.**

1. - 2. října 2017

**Kutná Hora, GASK, Refektář, Barborská 51-53,
bývalá Jezuitská kolej**

Určení a zaměření projektu

Tento projekt je určen pro osoby ze Středočeského kraje jakéhokoliv věku, hendikepované, především osoby na invalidním vozíku.

Projekt je zaměřen na ozdravení a harmonizaci vlastního těla a duše, na zlepšení pohyblivosti páteře a kloubů a na umění nabírat a vyrovnávat energii v těle. V životě není mnoho věcí, které můžeme kontrolovat, ale pokud vyvineme určité úsilí, pak můžeme mít pod kontrolou to, jak vypadáme a jak se cítíme. A kdo by si s přibývajícím věkem nechtěl udržet dobré zdraví a přitažlivost?

Cílem projektu je zajistit všem postiženým účastníkům projektu informace, které povedou ke zlepšení jejich zdravotního stavu, nebo alespoň zastavení zhoršování zdraví, ukázat cestu, jak o svou tělesnou i mentální schránku pečovat. Lektorka bude nejen vysvětlovat principy prevence a zmírnění jednotlivých postižení účastníků, ale i ukáže každému individuálně cvičení, která mohou vést ke zlepšení. Lidé s tělesným postižením mohou žít plnohodnotný a zdravý život, pokud vědí, jak na to. Jistě tento projekt pomůže mnoha účastníkům změnit svůj osud k lepšímu, ke zdravějšímu a šťastnějšímu životu.

Umožníme poznat a zažít na vlastní kůži zázračný vliv osvědčených východních léčebných metod. Ze všech druhů Čchi-kung cvičení a Tao Jógy jsme se snažili vybrat ta nejjednodušší, efektivní, univerzální a dostupná pro všechny bez ohledu na věk a druh postižení. Jsou nenáročná, stačí jen chtít a žít zdravě. Metody nám pomohou v prevenci a léčbě nemocí, ochraně a posilování zdraví, odolávání blížícímu se stárnutí a zvyšování délky života.

Program projektu zahrnuje různé dynamické komplexy na obnovu a zvýšení pohyblivosti páteře a kloubů, zlepšení fungování vnitřních orgánů a systémů, speciální dechová cvičení na zvýšení kapacity plic a zlepšení funkce mozku, 8kousků brokátů v sedě – pro zvýšení samo-léčící schopnosti organismu a na harmonizaci energií v těle člověka. Ozdravná gymnastika pro klouby a svaly zad. Kloubní cvičení - Gymnastika Tai-chi na zvýšení flexibility, komplex TAO-IN, viscerální terapie, prevence a léčení traumat páteře a kloubů – speciální cvičení dieta a akupresura, akupresurní masáž hlavy na vyrovňování tlaku, dynamické a statické meditace k dosažení uvolnění a harmonie.

Každý hendikepovaný účastník projektu obdrží Výukové a cvičební DVD a Soubor ezoterických obrazů formátu A2 pro meditace a zlepšování psychiky s logem



Středočeského kraje. Některá cvičení a důležité informace připravíme pro každého účastníka v tištěném dokumentu.

Projekt vede Elena Tomilina (Rusko), úspěšná terapeutka, psycholožka chiropraktička a akademická malířka, autorka meditačního kalendáře a spoluautorka knížek Ing. Borise Tichanovského.

Vzhledem k rozsahu výše uvedených komplexů cvičení budou střídavě používány dle lektorky a přizpůsobeny dle složení a možností účastníků projektu a prostředí, aby se dosáhlo maximálního účinku).

Program je nutné brát jako základ projektu, kterému lze zařadit a kombinovat cvičební a ozdravné komplexy související s potřebami přihlášených účastníků projektu.

I. ZÁKLADNÍ ČÁST

Pořadatel	Ing. Leoš Lacina, Dolní 356, 284 01 Kutná Hora mail: leo.lacina@seznam.cz , mob. 603 258 558 www.skolazdravi.eu
Místo konání	Galerie Středočeského kraje (GASK), v barokním refektáři, Barborská 51-53, bývalá Jezuitská kolej, Kutná Hora GPS +49° 56' 46.57", +15° 15' 49.99"
Datum konání	1. – 2. 10. 2017
Čas konání v místě konání	Oba dny vždy od 10.00 - 18.00hod s pauzou na oděd od 13.00hod.
Maximální počet hendikepovaných především osob na inv.vozíku	25 (rozhoduje včasnost poslání prvních 25 přihlášek)
Ubytování	Hotel Mědínek Old Town , Kutná Hora, Palackého nám.316, 284 01, tel. +420 327 512 741 GPS: 49.949783N, 15.268148E
Strava v Hotelu Mědínek Old Town	1.10. 2017 od 19.00hod. tříchodová večeře, 2.10. 2017 od 7.00hod snídaně forma bufetu Zajišťuje Hotel Mědínek Old Town
Strava v GASKu, barokní refektář	1.10. 2017 od 8.00 – 9.30hod. snídaně od 13.00 – 14.00hod oběd 2.10. 2017 od 13.00 – 14.00hod oběd Zajišťuje Hollas Catering
Odvoz z GASKu 1.10. po 18.hod	Při nepřízní počasí a pro osoby bez auta je zajištěn autobus s homologovanou zdvižnou plošinou. Zajišťuje TAXI/ AUTODOPRAVA – Jiří Koten

Odvoz z Hotelu Mědínek 2.10. v 8.30hod.	Při nepřízní počasí a pro všechny osoby je zajištěn autobus s homologovanou zdvižnou plošinou. Zajišťuje TAXI/ AUTODOPRAVA – Jiří Koten
Lektorka projektu	Elena Tomilina (Rusko, Lipeck) 27 let jezdí do ČR, tel. 603 258 558, elena.tomilina@seznam.cz www.skolazdravi.eu
Prezentace, komunikace a ubytovací služby	Ing. Leoš Lacina, Dolní 356, 284 01 Kutná Hora mail: leo.lacina@seznam.cz , mob. 603258558 www.skolazdravi.eu
Projekt se všemi službami a dárky	pro osoby hendikepované především pro osoby na invalidním vozíku – ZDARMA

II. TECHNICKÁ ČÁST

Ubytování:

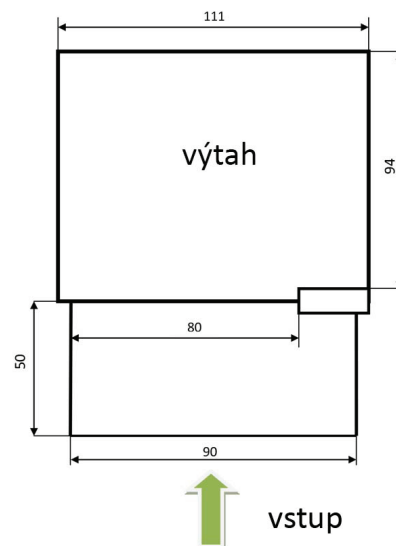
Zajistí pořadatel, na základě řádně vyplněné přihlášky, v Kutné Hoře v Hotelu Mědínek Old Town.

Adresa: Palackého nám. 316, 284 01 Kutná Hora, tel. +420 327 512 741

(GPS: 49.949783N, 15.268148E), <http://www.medinek.cz/>

Hotel Mědínek Old Town je situován přímo v centru Kutné Hory na atraktivním Palackého náměstí s nádherným výhledem (viz. odkaz na stránky níže) a má největší ubytovací kapacitu v Kutné Hoře, přesto není veden jako bezbariérový. Ubytování je v prostorných zcela nových nadstandardních pokojích s vlastním sociálním vybavením se vstupem 60cm. Pokoje jsou vybavené vlastní koupelnou s vanou nebo sprchovacím koutem, samostatnou toaletou, fénem na vlasy, TV a trezorem. Sociální zařízení není bezbariérové. Jedno plně bezbariérové WC je v hotelu u recepcce .
<http://www.medinek.cz/o-hotelu/ubytovani/>

U recepcce je situován také výtah, který jsem stejně jako pokoj jako pořadatel osobně vyzkoušel i se svou asistentkou a na normálním invalidním vozíku K4 s pevnou osou a rámem bez problému se dopravíme do pokojů. Dokonce jsem bez podnožek zacouval do výtahu s elektrickým vozíkem STORM 3 a odjel i s asistentkou do patra s pokoji. V pokoji jsem se pohyboval docela volně až na zmíněné sociální zařízení. Pokoje jsou dvoulůžkové, některé s přistýlkou a ubytován bude vždy jeden vozíčkář. Kdo bude soběstačný může spát na vlastní žádost sám. Ubytování je pro osobu hendikepovanou **ZDARMA**.



Parkování v areálu hotelu je zdarma pro všechny ubytované hosty. O rezervaci parkovacího místa je nutné požádat předem z důvodů omezené kapacity.

Místo konání akce :

Galerie Středočeského kraje (GASK), v barokním refektáři, bývalá Jezuitská kolej,
Adresa: Barborská 51-53, Kutná Hora, 284 01, (GPS +49° 56' 46.57", +15° 15' 49.99")
<http://www.gask.cz/cs>

Druhá největší galerie v České republice sídlí v prostorách rozsáhlé citlivě zrekonstruované barokní budovy bývalé Jezuitské koleje v Kutné Hoře hned vedle chrámu sv. Barbory. Galerie GASK se zaměřuje především na výtvarné umění 20. a 21. století. Naleznete zde poznání, zábavu i relaxaci.
<http://destinace.kutnahora.cz/d/jezuitska-kolej-gask>

Pro náš projekt máme zde na celé dva dny pronajatý prostor barokního refektáře s nádherně zdobeným stropem. Vše je plně bezbariérové i hned poblíž toalety. Taktéž vstup z nádvoří a parkoviště na nádvoří. Při pauze na oběd si můžete odpočinout v zahradách Jezuitské koleje. Naleznete zde zónu klidu a odpočinku, doplněnou o uklidňující vodní prvky. Zahrady jsou opět plně bezbariérové a při příznivém počasí je využijeme v rámci našeho projektu.



Parkování v místě konání je zajištěno na velmi prostorném bezbariérovém parkovišti na nádvoří areálu GASKu, kde nejdříve vyjedete do kopce k bezbariérovému vchodu a po vyložení asistent sjede a zaparkuje auto na nádvoří. **Parkovat zde můžete pohodlně přes noc a využít společného svozu k Hotelu Mědínek Old Town autobusem s vysokozdvížnou plošinou a zavazadlovým prostorem.**

Stravování:

První snídaně a oba obědy zajištěny v místě konání – v GASKu. Dále kavárna GASK sousedící s refektářem bude zajišťovat po celé dva dny formou bufetu pitný režim – čaj, káva, balená voda a občerstvení. Druhá snídaně a večere zajištěny v místě ubytování. Strava je zajištěna v tomto rozsahu na základě řádně vyplněné objednávky v přihlášce.

Neděle 1. 10. 2017

Snídaně	V GASKu. Zajišťuje Hollas Catering
Oběd	V GASKu. Zajišťuje Hollas Catering (výběr upřesníme)
Večere	Tříchodové menu. V místě hotelu. (výběr upřesníme)
Po celý den	Čaj, káva, balená voda a ovoce v GASKu. Zajišťuje Hollas Catering

Pondělí 2. 10. 2017

Snídaně	Bohaté švédské stoly v hotelu.
Oběd	V GASKu. Zajišťuje Hollas Catering (výběr upřesníme)
Po celý den	Čaj, káva, balená voda a ovoce v GASKu. Zajišťuje Hollas Catering

Ceník projektu:

Rehabilitační a informační program		
	Hendikepování, osoby na inv. vozíku	ZDARMA
Ubytování v Hotelu Mědínek Old Town		
	Hendikepování, osoby na inv. vozíku	ZDARMA
Strava v Hotelu Mědínek Old Town		
Snídaně, Večeře	Hendikepování, osoby na inv. vozíku	ZDARMA
Strava v GASKu		
Snídaně, 2 obědy, pitný režim	Hendikepování, osoby na inv. vozíku	ZDARMA
Svoz autobusem s vysokozdvížnou plošinou z GASKu do Hotelu a zpět		
	Pro všechny zajištěn	ZDARMA
Cestovné si hradí účastník samostatně.		

Ceny jsou uvedeny včetně DPH.

Přihlašování probíhá pouze formou vyplnění online formuláře:<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSci7Vdd5qKIH7-Vz0jEYxqwL9jyES9ziMoyosASiWAqVG9Ibg/viewform>**Uzávěrka přihlášek proběhne 25. září 2017.****Předběžné potvrzení účastizašlete nejpozději do 20. září 2017 na e-mail leo.lacina@seznam.cz**Událost akce je na webových stránkách www.skolazdravi.eu v rubrice "Kurzy a masáže 2017"

Také na facebookových stránkách pořadatele:

<https://www.facebook.com/events/114696609199504/>

Časový pořad:

Prezentace:

Neděle 1. 10. 2017 od 8:00 do 9:30 ve vstupní hale v GASKu před refektářem.

Účastníci jsou povinni se prezentovat v tomto termínu.

Neděle 1. října 2017

08:00 – 09:30 příjezd a prezentace

08:00 – 09:30 snídane ve vstupní hale v GASKu před refektářem

10:00 – 13:00 úvod, seznámení a aktivní blok s Elenou Tomilinou (refektář)

13:00 – 14:00 oběd (refektář)

14:00 – 15:00 seminář a vyprávění, informace (refektář, možná zahrady)

16:00 – 18:00 druhý blok s Elenou Tomilinou (refektář)

10:00 – 18:00 Pitný režim – čaj, kava, balená voda a popř. ovoce

18:00 – 19:00 svoz účastníků, ubytování a přesun na večeri (Hotel Mědínek Old Town)

19:00 – 20:00 tříchodová večere (buďte dochvilní) (Hotel Mědínek Old Town)

21:00 volný čas pro každého (noční prohlídka města ...)

Pondělí 2. října 2017

06:00 – 08:30 snídane formou bohatého bufetu (Hotel Mědínek Old Town)

08:30 – 09:00 nakládka zavazadel a účastníků – společný svoz do GASKu

10:00 – 13:00 Aktivní blok s Elenou Tomilinou (refektář, možná zahrady)

13:00 – 14:00 oběd (refektář)

14:00 – 15:00 CZEPA seminář a vyprávění, informace (refektář)

16:00 – 18:00 druhý blok s Elenou Tomilinou (refektář)

10:00 – 18:00 Pitný režim – čaj, kava, balená voda a popř. ovoce

18:00 – 19:00 ukončení a odjezd z nádvoří GASKu

Pořadatel si vyhrazuje právo drobné změny časového rozvrhu. Pokud k takové změně dojde, budou o ní účastníci ihned informováni. Případné zásadní změny v časovém pořadu je pořadatel povinen zveřejnit na nástěnce v hotelu a v GASKu.

Je nutné mít v případě špatného počasí do barokního refektáře PŘEZUTÍ.

DĚKUJEME a Těšíme se na Vás.

