



TICHÝ BANÁTSKÝ WORKSHOP

Banát jinak... Banát vnitřně

Turnus A 4.-11.8. B 25.8.-1.9.
Cena 2900,- (studující 2400,-)

- Každý den **Zazen** (2-3krát), **jóga** a **výklad k vnitřní praxi**
- Tichý soustředěný pochod banátskou krajinou
- Praktické základy soběstačnosti v lesní poustevně
- Tady a teď v přírodě, bez mobilů a internetu
- Časová návaznost na folklorní festival českých vesnic v Rovensku (3.8.) a rockový Festival Banát v Eibentále (21.-25.8.)

VÍCE NA WWW.ONDREJLANDA.CZ DOLE

Tichý banátský workshop 2019

Datum

Turnus A proběhne v datech 4.-11.8. 2019, turnus B v datech 25.8.-1.9. (vždy od neděle do neděle)

Průvodce

Etnograf, umělec, muzikoterapeut a zenový praktikující **Ondřej Landa**

Smysl

Hlavní náplní Tichého banátského workshopu je práce na **utišování mysli a prohlubování vědomí vlastní tělesnosti** tak, aby měl člověk možnost zakusit sebe sama jako celistvou a plně integrovanou bytost existující v realitě *ted' a tady*. **Hlavním nástrojem přitom bude Zazen** (meditace v sedě) v jeho různých podobách.

Dalšími nástroji pak budou některá vybraná **cvičení hatha-jógy**, dále **tichá chůze banátskou krajinou prokládaná cvičeními pro rozvoj bdělosti**, a v neposlední řadě **soustředěné provádění některých lehčích fyzických prací** v klidné lesní poustevně Ondřeje Landy, která je již několik let zasvěcena meditační praxi a soběstačnosti.

Vedle konstantního usilování o propojení vlastního těla a mysli a rozšiřování svého vnímání okolního prostoru budou mít účastníci workshopu možnost přímo zakusit unikátnost a kouzlo banátské přírody a získají i základní vhled do praxe soběstačného způsobu života, dodnes praktikovaného v této tradiční české části rumunského venkova.

Program

V případě obou turnusů **začne workshop společnou nedělní večerí** v nejmalebnější z českých vesnic Banátu, **v Rovensku**. **Příjezd účastníků je přitom očekáván v nedělním odpolední** (nejpozději v 17:00 hodin) **do domu s číslem popisným 67** (první dům po levé straně při vstupu do vesnice).

V pondělí bude následovat třídní pěší přesun mezi vesnicemi Rovensko a Šumice v celkové délce 63 kilometrů. Pochod povede tradiční pastorální krajinou v prostředí živých pastvin a bukových lesů pohoří Almaj (čti "Almaž").

Následující tři dny pak proběhnou v prostoru pastýřských salaší a lesní poustevny nedaleko české vesnice Šumice, kde se budou účastníci věnovat lehčím fyzickým pracem spjatým s péčí o místní krajinu a se základním chodem poustevny.

Každý den, během pochodu i v poustevně, bude zahájen Zazenem a jógou a krátkým teoretickým výkladem meditační a jógové praxe.

Další krátký Zazen (cca 25 min) bude následovat v čase oběda a poslední pak v podvečerních hodinách. Délka ranního a večerního Zazenu bude 40-50 minut.

Workshop bude zakončen sobotním rozlučkovým večírkem a následně nedělním odpočinkem a odjezdem účastníků.

Základní pravidlo

Důležitým elementem celého workshopu bude tiché soustředění na právě prováděnou činnost. **Hovory mezi účastníky budou tedy omezeny na minimum** (vyjímku budou tvořit dotazy směřované k průvodci workshopu a případné diskuse během výkladu praxe).

Zároveň bude vyžadováno **vypnutí všech mobilních zařízení jako jsou tablety a telefony** (jejich zapnutí bude možné jen v nejnutnějších případech).

Takovéto podmínky skýtají člověku ideální prostor k tomu, aby se mohl věnovat sám sobě a efektivně pracoval na ztišování své mysli na bdělém vnímání vlastního těla a okolního prostoru.

Ubytování

Ubytování bude probíhat **ve venkovském a přírodním stylu**. První nocleh v Rovensku účastníci stráví na seníku a v malé dřevěné chajdě v zahradě tradičního rovenského stavení. Během pochodu se bude spát pod širým nebem a v přilehlých pastýřských salaších, ovšem je možné si s sebou vzít i vlastní stan (případně zapůjčit si jeden ze dvou průvodcových stanů pro dva, o což je třeba požádat s předstihem). Pro případ deště bude postaven základní plachtový přístřešek pro spaní, jógu i meditaci.

V poustevně budou účastníci ubytováni v erárních stanech, v salaši a v karavanu.

Hygiena bude během pochodu probíhat u horských pramenů. V poustevně je pak k dispozici pramen vysoce kvalitní vody, venkovní studená sprcha a suchý záchod.

Účastníci jsou vyzváni, aby si s sebou vzali jen **přírodní a v přírodě lehce odbouratelné hygienické prostředky**.

Strava

Workshop začne společnou večeří v Rovensku. **Následující tři dny pochodu se účastníci budou stravovat sami z vlastních zásob**, které si ponesou s sebou (doporučuje se zabalit si lehkou výživnou stravu, která se nemusí vařit a kterou si účastník obstará před příjezdem do Rovenska - místní obchůdek je nabízeným sortimentem značně omezen).

V poustevně bude probíhat společné vaření vegetariánských jídel v indickém, japonském a balkánském stylu. Bude se přitom usilovat o používání převážně lokálních a bio surovin a o lehkou stravitelnost podporující soustředění a letní naladění organismu. Společné stravování bude zakončeno nedělní snídaní.

Doprava

Dopravu na místo a z místa **si zajišťuje a hradí každý účastník sám**. Existuje několik osvědčených autobusových linek, které dopravu do Banátu z Čech nabízejí.

Nejzákladnější informace o nejběžnějších spojích lze nalézt zde:

<http://www.banat.cz/doprava.htm>

(Se společností Express Hrůza, která jezdí z Čech do vesnice Svatá Helena se dá následně dostat až do Rovenska)

Z dalších spojů lze doporučit **FlixBus**, který jezdí do Temešváru (rumunsky Timisoara), ale i do Baile Herculane. Jednosměrnou jízdenku z Prahy do Temešváru lze od FlixBusu s předstihem koupit již od **800 Kč**.

Do Temešváru jezdí i **StudentAgency**, kde se dají jízdenky sehnat již od **550 Kč**.

Z Temešváru jezdí autobusy společnosti **Alfastar** až do města **Bozovici** (čti “Bozoviči” česky Božovice) a **Dalboset** (čti “Dalbošec”) (<https://www.autogari.ro/Transport/Timisoara-Dalboset>, <http://www.alfastarimpex.ro/curse+interjudetene/timisoara+--dalboset>)

Dalboset a Bozovici se nalézají blízko Rovenska a lze odtamtud již poměrně pohodlně dostopovat, případně dojít za pár hodin pěšky (v případě nutnosti bude za příplatek zorganizován odvoz účastníků autem z Božovic do Rovenska).

Z Temešváru se lze též autobusem nebo vlakem dopravit do stanice Iablanita (čti “Jablanica”) nebo Baile Herculane (vlakové jízdní řády k nalezení na www.cfrcalatori.ro). Odtud je možné následně dostopovat až do Rovenska (autostop je v Rumunsku běžný způsob přepravy hojně využívaný i samotnými místními, obvykle za minimální finanční příspěvek řidiči).

Kdo přijede autem, může své vozidlo po dobu workshopu nechat zaparkované v Rovensku.

S sebou

Kromě věcí základních osobních potřeb bude účastník potřebovat zejména **vlastní spacák a karimatku**. Silně se přitom doporučuje **karimatka typu EVA** (tloušťka aspoň 14 mm), která se dá vedle spaní využít i jako jógamatka a jako přizpůsobitelný meditační polštář a podložka k Zazenu (není pak třeba brát si s sebou zvláštní podložku pro cvičení jógy, ani meditační polštář, které jsou jinak nutné). Z dalších praktických věcí se vždy hodí **vlastní nůž, baterka, pláštěnka, základní lékárnička, kvalitní láhev a toaletní papír**. A samozřejmě: **Osobní doklady** (do Rumunska se dá dojet i na občanku).

Nepotřebné věci lze ponechat prvního dne v Rovensku a po skončení workshopu si je tam opět vyzvednout (zvažuje se i varianta převozu těchto věcí autem do Šumice, ale ta je zatím nejistá). Každopádně se účastníkům doporučuje vzít si s sebou jen minimální množství věcí, aby byli při pochodu co nejméně zatíženi (oblečení bude možné si v poustevně ručně vyprat).

Příprava

V rámci teoretické přípravy na workshop se účastníkům doporučuje projít si materiály dostupné na těchto webových stránkách, zejména pak **texty O Zazenu, O chůzi, O józe a O tanci**. Určitý obrázek o tom, jak vypadá život v Šumici a na jakých základech byla vybudována místní poustevna účastníkům podá film ***Svoboda a svědomí v kočovnických botách*** a **rozhovor pro časopis E-Montana**, je ovšem třeba brát v potaz, že jde již o starší věci a tamní informace jsou v lecčem zastaralé.

Cena

Cena workshopu je 2900 Kč (2400 Kč pro studenty). Cena zahrnuje kurzovné a dále stravu a ubytování v Rovensku a v šumické poustevně. **Zálohu ve výši poloviny ceny workshopu je třeba odeslat nejpozději do 10.7. 2019 na účet 2321158043/0800**. Zbytek částky bude účastníky uhrazen v hotovosti na místě prvního dne workshopu.

Účastníkům se doporučuje vzít si s sebou i určité kapesné v Eurech, které si v Rumunsku vymění na místní měnu Rumunský Lei (RON). Kurz RON vůči české koruně je zhruba 6Kč=1RON. Nejbližší směnárna od Rovenska a Šumice se nachází ve městě Bozovici, jinak pak v každém větším městě.

Kapacita

Maximální kapacita jednoho turnusu je 15 účastníků.

Zdraví

Zdravotní pojištění si účastníci zařizují sami. **Za případná zranění a zdravotní komplikace nese účastník vlastní zodpovědnost** (bude mu však poskytnuta první pomoc a základní péče v limitu možností a vědomostí průvodce workshopu a ostatních účastníků).

Nejbližší nemocnice se nachází ve městě Bozovici (včetně zubaře). Nejbližší praktický lékař od Šumice ordinuje ve vedlejší vesnici Lapusnicel.

Festivaly

3.8. proběhne v Rovensku folklórní festival českých vesnic, kde místní prezentují své tradiční písně v lokálních krojích. Festival bývá zahájen tradičním průvodem napříč celou vesnicí a zakončuje jej taneční zábava v místním kulturním domě.

Ti, kdo se budou chtít zúčastnit této vzácné a unikátní události by měli přijet do Rovenska nejpozději 3.8. dopoledne. Doporučuje se přitom zajistit si ubytování v Rovensku se značným předstihem, neboť místní budou velmi vytíženi (o ubytování v českých vesnicích více zde: <http://www.banat.cz/ubytovani.htm>) V případě nutnosti lze pak zkusit domluvit záložní ubytování na 2.8. a 3.8. s průvodcem workshopu.

Ve dnech 21.-25.8. probíhá ve vesnici Eibental rockový Festival Banát. Tichý banátský workshop je otevřen i všem těm, kdo chtějí v krátký čas zažít dvě zcela protikladné tváře Banátu: Rockovými decibely nabitý festivalový Eibental na jihu u Dunaje a následné zenové ticho severních pastvin a lesů během workshopu.

Kontakt a přihlášky

Svou účast na workshopu, jakož i veškeré doplňující dotazy, zájemci směřují na emailovou adresu **landa.ondrej@gmail.com**

Ze základních osobních informací stačí, aby zájemce uvedl **své jméno, věk, zvolený turnus (A nebo B) a několik upřímných řádků o tom, proč se chce workshopu zúčastnit**. Přijetím finanční zálohy na účet bude pak zájemce považován za přihlášeného.