

Letní pěvecký kurz

„SEBEKŘÍSENÍ“
s podtitulem ZPĚV-JÓGA-AYURVÉDA

pod vedením koncertní pěvkyně a literátky
Olgy Anny Markowitz



Termín: od 30. července do 5. srpna 2018

Začátek semináře: pondělí 30. července ve 12.00 hodin (začínáme společným ayurvédským obědem)

Konec semináře: neděle 5. srpna do 10.00 hodin (předání pokoje)

Lektorka: Olga Anna Markowitz

Lektorka Ayurvédy: Iva Georgievová

Místo konání: Mlýn Poštolka, Víška 54, Chotěboř

Cena semináře

- **aktivní účastník 5. 180,- Kč**
- **pasivní účastník 4. 605,- Kč**

Cena zahrnuje 6 denní lektorné, ubytování na 6 nocí ve vícelůžkových apartmánech, 6 ayurvédských obědů včetně ukázky vaření a 2 přednášky z Ayurvédy.

Jaký je rozdíl mezi aktivním účastníkem a pasivním účastníkem?

Pěvecký kurz mohou absolvovat účastníci buď aktivně tj. **aktivní účastník - sólový zpěvák** (sólové lekce před ostatními účastníky) nebo jako **pasivní účastník** (formou náslechu, případně dotazů v diskusních debatách). **Ostatní náplň kurzu je pro všechny účastníky stejná.**

Aktivní sólový zpěvák si přiveze s sebou notový materiál repertoaru, který chce zpívat a tituly repertiru nahlásí **e-mailem do 30. dubna** koordinátorce kurzu pí. Kučerové.

Kapacita kurzu je omezena.

Seminář je určen lidem starším 18-ti let.

Kontaktní osoba: Miroslava Kučerová, tel: 777 97 98 61, e-mail: miroslava.kucerova@diamon.cz

Proč se přihlásit na Letní pěvecký kurz „SEBEKŘÍSENÍ“ s podtitulem ZPĚV-JÓGA-AYURVÉDA a pro koho je kurz určen?

Kurz je určen profesionálním i amatérským pěvcům, učitelům zpěvu, hercům a jiným hlasovým profesionálům, kteří se chtějí seznámit s možností skloubení klasického školení zpěvu s jógovými technikami a zásadami zdravého stravování.

Pět tisíc let stará nauka o principech harmonického bytí v souladu se zákony přírody dává inspirace

i dnes. Lektorka Ayurvédy s mnohaletou praxí, paní Iva Georgievová, přiblíží své poznatky formou dvou přednášek a každý den bude se všemi účastníky připravovat obědové menu.

Účastníci kurzu **dostanou zdarma tištěný ayurvédský jídelníček pro přípravu snídaně, oběda a večeře**, takže si mohou kromě oběda sami zkusit týdenní stravovací režim podle aktuálního ročního období.

Zpěv, vycházející z harmonizovaného systému těla i duše je výsledkem vědomé práce se sebou samým. Stav mysli je určující pro správné technické uchopení celého psychofyzického systému. Jsme to, co jíme, jak myslíme a co konáme.

Týden v nádherném prostředí Mlýna Poštolka umožní účastníkům kromě pěveckého školení **nestandardní prožitky komplexní sebeobnovy, inspirativního naladění i relaxace**.

Chcete-li trávit čas smysluplně a aktivně (v menším kolektivu, který sdílí podobné hodnoty návrat k přírodní formě sebeléčení, nenáročný, ale účinný pohyb - před snídaní rozcvička, řízené meditační a relaxační techniky, odlehčená, stimulační strava), **přihlaste se ještě dnes**.

Ubytování:

- **ubytování ve vícelůžkových apartmánech s vlastní WC, sprchou a kuchyňkou**
- pokoje budou k dispozici v den příjezdu od 10.00 hodin a v den odjezdu do 10.00 hodin
http://www.ubytovani-mlyn-postolka.cz/#utm_source=firmy.cz&utm_medium=ppd&utm_content=hledani&utm_term=mlyn-postolka&utm_campaign=firmy.cz-12922894

Stravování:

Jídlem ke zdraví – oběd s praktickou ukázkou vaření na obnovu zdraví, včetně použití **kvalitních a bezmasých surovin**. Pitný režim v době oběda. Obědové menu se bude připravovat s aktivním zapojením všech účastníků. **Obědové menu je již započítáno v cenové nabídce kurzu**.

Pro zájemce je připraven celotýdenní jídelníček na obnovu zdraví (zdarma), který bude poskytnut po zaplacení celého kurzu.

Kdo bude mít zájem, může si i ostatní jídla (**snídaní a večeři**) připravit tak, aby podpořily očištnou sílu krásného zpěvu, přírody, klidu dovolené a kruhu příjemných lidí. Jídla jsou lehce připravitelná a plnohodnotná. Tyto suroviny si každý hradí sám, **nejsou započítány** v cenové nabídce kurzu.

Přednášky z Ayurvédy

Po příjezdu si účastníci vyberou z nabídky témata dvou přednášek. Plánovaná doba přednášek je cca 2 hodiny. Povídání bude doplněno dobrým čajem a ochutnávkou z knížky „Jídlem ke zdraví“ (moučník či domácí chléb). **Zahrnuto v ceně**.

A navíc si můžete na vlastní náklady pod omluvě v Mlýně Poštolka dopřát:

Olejové masáže, pocení v potní chýši, zapůjčení kol, konzultace na zlepšení zdravotního stavu, prodej knih „Jídlem ke zdraví“, aj.

Jak se přihlásit na letní pěvecký kurz, platby

A) Vyplňte registrační formulář, podepište ho, naskenujte a pošlete e-mailem na adresu:

miroslava.kucerova@diamon.cz

B) Uhradte rezervační poplatek za ubytování ve Mlýně Poštolka, který činí 810,- Kč nejpozději do 31. března 2018.

- ✓ Rezervační poplatek se hradí převodem na číslo účtu **2600433490/2010** ve výši 50 % celkové ceny pobytu. Do **zprávy pro příjemce napište své jméno a příjmení, zpěv** (např: Martina Nováková, zpěv)
- ✓ Po připsání rezervačního poplatku je okamžitě vystaven doklad o zaplacení, domluvený termín kurzu a počet lůžek je zarezervován
- ✓ Stornorezerva je rovna výši rezervačního poplatku

Částku 2070 Kč doplatíte v hotovosti na letním pěveckém kurzu ve Mlýně Poštolka, kde vám bude vystaven doklad o zaplacení.

C) Poplatek za kurzovné uhradíte do 30. dubna 2018.

aktivní účastník 2. 300,- Kč

pasivní účastník 1. 725,- Kč

- ✓ **Kurzovné** se hradí převodem na číslo účtu **115-391500247/0100 (komerční banka)** ve výši 100 %.
- ✓ K platbě uveďte **v.s. 0012018** a do **zprávy pro příjemce uveďte vaše příjmení, Poštolka** (např: Nováková, Poštolka).
- ✓ Po připsání poplatku bude zasláno potvrzení o přijetí platby.
- ✓ Účastníkům kurzu bude **vystavena faktura a vydána nejpozději do 10 dní po ukončení kurzu, tj. do 15. srpna 2018.**

Místo konání:

<http://netcore.mlynpostolka.cz/>

Internetové odkazy Olgy Anna Markowitz:

- ✓ **Internetové stránky Olgy Anny Markowitz**
<http://www.annamarkowitz.cz/>
- ✓ **13. komnata Olgy Štěpánové**
<http://www.ceskatelevize.cz/porady/1186000189-13-komnata/213562210800015-13-komnata-olgystepanove/>
- ✓ **Bráním se akordům Schumanna**
 1. část
<https://www.youtube.com/watch?v=gO4VaHU3ZvI>
 2. část
<https://www.youtube.com/watch?v=4cyN8nj3qcM>
- ✓ **Recitál 1992 - Listz, J. Brahms**
<https://www.youtube.com/watch?v=BODCaeW2KcM>
- ✓ **Recitál 1992 - P.I. Čajkovskij, S. Rachmaninov**
<https://www.youtube.com/watch?v=CKlqfoKKSFs>
- ✓ **Ostravské rádio – Olga Štěpánová hostem pořadu Apetýt**
<http://prehravac.rozhlas.cz/audio/2893124>