

ORIENTAČNÝ PROGRAM

14-21 Máj alebo 25 Máj-2 Jún alebo 22-29 September 2019

(Závisí od poveternostných podmienok a želaní Footouristov)

Občianske združenie **NECESTOU(KA)Footour** spolu s neziskovou organizáciou **Amaka** organizujú jedinečný dvojtýždňový program, ktorý spája jogu, mindfullness, prírodné staviteľstvo, dobrovoľníctvo, a zároveň ponúka čas na vychutnanie si Jónske more, slnko, hory na ostrove Lefkada a v dedinke Paleros.

Pre mnohých archeológov je Lefkada považovaná za domov Odyssea. Mýtus o tomto hrdinovi v diele starovekého gréckeho básnika Omera "Odyssea" sa plynutím času premenil na metaforu **večného hľadania domova**. My Oddyseov mýtus preskúmame prostredníctvom metód arteterapie a fototerapie.

Počas ranných meditácií na Lefkade budeme trénovať našu vnímavosť, prítomnosť a vnútro. Naším cieľom je uvedomiť si spojenie s prírodou a sebou samým. Náš pobyt na ostrove nám poskytne dostatok času na to aby sme si žili krásne pláže a hory, ktoré nás obklopujú.



Piatok: Vitajte pri večeri o 21.00 hod.

Sobota

10.30-11.30 Lefkáda, mýty a legendy, Mýtus o Odyseovi - osobný žurnál, fototerapia a arteterapia - úvod.
11.30-13.30 Prechádzka po dedine, kultúra, príroda, udržateľnosť
13.30-14.30 Ľahký obed
14.30-17.00 Pláž
17.00-20.00 Dobrovoľníctvo s miestnym kultúrny centrom
20.00 Varenie / Táborák
(Obed a večera)

Nedeľa

08.00-09.30 Meditácia a joga
09.30-10.30 Raňajky
10.30-11.30 Arteterapia
11.30-17.00 Kajaky, voľný čas a obed v krčme na pláži
17.00-20.00 Čas na seba a na rozvoj osobného projektu
20.00 Večera
22.00 Kultúrny večer
(Obed a večera)

Pondelok

08.00-09.30 Meditácia a jóga

09.30-10.30 Raňajky

10.30-18.00 Výlet do mesta Ionnina. Návšteva Kultúrneho centra Habibi, hneď vedľa utečeneckého tábora Katsikas, spoznávanie ľudí s rôznymi životnými skúsenosťami. Dobrovoľníctvo s tímom Habibi, spoločný obed.

18.00 Návrat do Lefkady

20.00 Večera
(Večera)

Utorok

08.00-09.30 Meditácia a jóga

09.30-10.30 Raňajky

10.30-13.30 Bylinná prechádzka s herbalistom Arisom v okolí dedín Alexandros a Kolivata

13.30-14.30 Obed v miestnej taverne

15.00-17.00 Workshop na výrobu bylinných krémov a tinktúr s Arisom

17.00-20.00 Čas na seba a na rozvoj osobného projektu

20.00 Večera
(Obed a večera)

Streda

08.00-09.30 Meditácia a jóga

09.30-10.30 Raňajky

10.30-20.00 Plachetnica, obed na palube

20.00: Noc v meste

Štvrtok

08.00-09.00 Meditácia a jóga

09.00-10.00 Raňajky

10.30-11.30 Arteterapia

11.30-13.30 Čas na seba a na rozvoj osobného projektu

13.30-14.30 Ľahký obed

15.00-17.00 Záverečné prezentácie

18.00: Západ slnka na západnom pobreží ostrova, večera v taverne pri pláži
(Obed večera)

