

PROGRAM 1.PŘÍPRAVNÉHO VÍKENDU KRAJNÍ MEZE 2013

1.-3. BŘEZNA 2013

EVC ŠVÝCÁRNA

Čas	Program	Náplň
PÁTEK		
20:00	Úvodní setkání	Představení cílů a programu víkendu, vzájemné představení účastníků a organizátorů.
21:30	Jemné nalazení	Něco z toho, co třeba uvidíte v Ladakhu...
22:30	Večerní pohlázení	Interaktivní meditativní krátký program na dobrou noc.
SOBOTA		
7:00	budíček	Ranní ptáče dál doskáče
7:15	Ranní protažení s 5 Tibeťany	Úvod do zázračných 5 cviků tibetských mnichů, probuzení těla, mysli, energie...
8:00	Snídaně	Po cvičení s mnichy přijde jídlo vhod.
8:45	Přednáška o projektu Krajní Meze a organizaci Modrý Kámen	Vysvětlení struktury spolupráce organizace na dobrovolnických projektech, stručná historie vývoje Krajiných mezí I Modrého kamene. Nastínění toho, jaké jsou možnosti dobrovolnictví v Ladakhu.
10:30	Krajní meze v obrazech, videích a příbězích	bývalý účastníci projektu se s Vámi rádi podělí o jejich zkušenost, ukáží Vám fotky a videa z minulých let...
11:45	Sdílení - Představa dobrovolníků o jejich účasti	Účastníci představí ostatním účastníkům i organizátorům, co by chtěli v Ladakhu dělat, co mohou nabídnout v rámci dobrovolnictví a společných aktivit.
12:30	Zpětná vazba organizátorů a diskuze	O tom, co z představ je možné a co není. Diskuze o délce a datech našeho pobytu v Ladakhu.
13:00	Oběd	Po tom všem nám opět vyhládne a tak doplníme energii.
14:00	Vyvětrání, přesun do rozvojové země	Poobědová procházka - příležitost pro vzájemné poznání jednotlivých účastníků. Po návratu přesun do jiných prostor... Nech se překvapit ☺ Spacák a karymatka nutný!
16:00	Indie v praxi	Blok praktických informací - pojištění, víza, očkování, dostupnost věcí v Ladakhu, pitná voda, elektřina, internet, věci na trek, možnosti výletů a cestování, náročnost pobytu v nadmořské výšce Prostor pro dotazy.
17:00	Pauza	Po návratu informací je třeba hlavě odpočinout a připravit se na další blok programu.
17:15	Já tobě a ty mě	Krátké aktivity účastníků (max 10 min-cokoli z duše či těla účastníka.)

18:15	Večeře	Aby jsme mohli fungovat dále...
19:00	Pokračování Já tobě a ty mě	Pokračování krátkých aktivit až k poslednímu účastníkovi.
	Příprava na trek	Teple se oblečte... Nacházíme se sice v pseudo Indii, ale teplota v Himalájích může klesnout i pod nulu...
Cca 21:30	Výstup na Tar La	Představ si cokoli, připrav se na všechno a neboj se ničeho!
Po návratu	Druhá večeře	Pokud se vrátíš, pak dostaneš za odměnu něco k jídlu...
NEDĚLE		
8:00	Budíček	Dnes o hodinu později, přece jen jsme ponocovali.
8:15	Ranní protažení s 5 Tibetany	Už znáš základ a tak přidáme na náročnosti.
9:00	Snídaně	Hmmmm
09:45	Enrgizer	Krátká aktivita na probuzení těla i mysli.
10:00	Co bude dál	Povídání o tom, jak pokračovat dále, dohodnutí následujícího víkendu.
11:00	Individuální pohovory Tvoření v týmech	Paralerní program: 1) účastníci budou vyzýváni k pohovoru s organizátory (pokud chceš s nimi do Ladakhu opravdu jet, musíš projít pohovorem). 2) Ti, co nejsou právě "pohovorováni" budou vzájemně dohadovat a utvářet program, který chtějí v Malém Tibetu - Co byste chtěli dělat, vidět, co se naučit?
13:00	Oběd	Poslední mňamka na Švýcárně
14:00	Individuální pohovory Tvoření v týmech	Pokračování programu, které bylo před obědem. Na závěr prezentace skupin.
15:00	Závěrečné stmelení	Poslední zamyšlení se, sdílení, zpětné vazby
	Pá pá pá	Úklid prostor, dojemné loučení... Konec kolem 16:00h

