

Program dovolené se Sámem 2026

Šest bran k životu

Zapomenuté technologie člověka

Termín: neděle 2. 8. – pátek 7. 8. 2026

Program dovolené je sestaven jako šestidenní cesta. Každý den nese jedno hlavní téma, které se bude přirozeně prolínat s ranním pohybem, společným jídlem, přednáškami, otázkami, odpověďmi, regenerací i večerním zastavením.

Nejde o přeplněný program.

Jde o rytmus, ve kterém má tělo čas přijímat, psychika zpracovávat a člověk se může znovu potkávat sám se sebou.



Neděle 2. 8.

Den 1 – IMPULS

První den je vstupem do celého pobytu. Je věnován příjezdu, naladění a otevření hlavního tématu dovolené.

Čas	Program
do 12:00	Příjezd a ubytování
12:00	Oběd
14:00	Úvodní přednáška: Šest bran k životu – návrat k přirozeným silám člověka
18:00	Filozofické besedování
19:30	Večeře

Pondělí 3. 8.

Den 2 – POHYB

Pohyb není jen výkon. Je to proudění života, rozhýbání těla, lymfy, dechu, psychiky i vnitřní radosti.

Čas	Program
08:00	Ranní cvičení – protahování a prokrvení těla, zdravý pohyb lymfatického systému, tvorba radosti
09:00	Snídaně
10:00	Přednáška: Pohyb jako proud života – proč tělo potřebuje rytmus, pružnost a přirozený tok
12:00	Oběd
13:00–17:00	Vstřebávání a zapracování živin – hloubková regenerace
17:30	Otázky a odpovědi
19:00	Večeře
20:00	Večerní zamyšlení: <i>Promluvy vedoucí člověka k hlubšímu náhledu na život</i>

Úterý 4. 8.

Den 3 – KLID

Klid není pasivita. Je to prostor, ve kterém se tělo i psychika mohou znovu uspořádat.

Čas	Program
08:00	Ranní cvičení – protahování a prokrvení těla, zdravý pohyb lymfatického systému, tvorba radosti
09:00	Snídaně
10:00	Přednáška: Klid jako léčivá síla – proč se tělo regeneruje teprve tehdy, když přestane bojovat
12:00	Oběd
13:00–17:00	Vstřebávání a zapracování živin – hloubková regenerace
17:30	Otázky a odpovědi
19:00	Večeře
20:00	Večerní zamyšlení: <i>Promluvy vedoucí člověka k hlubšímu náhledu na život</i>

Středa 5. 8.

Den 4 – ZPRACOVÁNÍ

Člověk nezpracovává jen jídlo. Zpracovává také emoce, zážitky, vztahy, slova, změny i vlastní životní zkušenost.

Čas	Program
08:00	Ranní cvičení – protahování a prokrvení těla, zdravý pohyb lymfatického systému, tvorba radosti
09:00	Snídaně
10:00	Přednáška: Zpracování – jak tělo tráví jídlo a člověk svůj život
12:00	Oběd
13:00–17:00	Vstřebávání a zapracování živin – hloubková regenerace
17:30	Otázky a odpovědi
19:00	Večeře
20:00	Meditace

Čtvrtek 6. 8.

Den 5 – RŮST

Skutečný růst nevzniká tlakem. Vzniká tehdy, když se v člověku začne obnovovat přirozený řád.

Čas	Program
08:00	Ranní cvičení – protahování a prokrvení těla, zdravý pohyb lymfatického systému, tvorba radosti
09:00	Snídaně
10:00	Přednáška: Růst – jak vzniká skutečná změna v těle, psychice i životě
12:00	Oběd
13:00– 17:00	Vstřebávání a zapracování živin – hloubková regenerace
17:30	Otázky a odpovědi
19:00	Večeře
20:00	Večerní zamyšlení: <i>Promluvy vedoucí člověka k hlubšímu náhledu na život</i>

Pátek 7. 8.

Den 6 – SLUŽBA

Závěrečný den uzavírá cestu otázkou místa člověka v životě. Co ve mně dozrálo? Kam patřím? Co mohu přinášet dál?

Čas	Program
08:00	Ranní cvičení – protahování a prokrvení těla, zdravý pohyb lymfatického systému, tvorba radosti
09:00	Snídaně
10:00	Závěrečná přednáška: Služba – kde je moje místo v životě
12:00	Oběd
14:00	Odjezd domů

Přehled hlavních přednášek

Den	Téma dne	Přednáška
Neděle	Impuls	Šest bran k životu – návrat k přirozeným silám člověka
Pondělí	Pohyb	Pohyb jako proud života – proč tělo potřebuje rytmus, pružnost a přirozený tok
Úterý	Klid	Klid jako léčivá síla – proč se tělo regeneruje teprve tehdy, když přestane bojovat
Středa	Zpracování	Zpracování – jak tělo tráví jídlo a člověk svůj život
Čtvrtek	Růst	Růst – jak vzniká skutečná změna v těle, psychice i životě
Pátek	Služba	Služba – kde je moje místo v životě

Poznámka k programu

Program se může přirozeně přizpůsobit průběhu pobytu, počasí, potřebám účastníků a živé atmosféře setkání. Hlavní rytmus dovolené však zůstává zachován: pohyb, výživa, regenerace, poznání, otázky a večerní ztišení.