

# 31. Miroslavské soustředění

Návrat ke kořenům

25. - 27. 10. 2024



**Mlýnská 18, 671 72 Miroslav**

**3000 Kč do 10. 10. 2024  
(Záloha 1500 Kč do 25. 9. 2024)**

**číslo účtu bude po přihlášení sděleno emailem**

**Miroslav Sokol  
[sokolmiroslav1@gmail.com](mailto:sokolmiroslav1@gmail.com)  
**+420 733 733 867****

Rok 2023 byl pro soustředění zlomový v mnoha ohledech zcela jedinečný. Ani jeden člověk nevzdal. Nikdo neodjel domů. Nebyla tam jediná osoba, která by si stěžovala na náročnost. Nepadlo žádné sprosté slovo. Určitě by se toho našlo víc, ale jde vidět, že jsme udělali velký posun vpřed. Nebo alespoň takto si moje hlava upravila tuto realitu. Všechny věci, které si pamatujeme je možné v budoucnu zpochybnit, protože mysl je velmi "omylná". Intenzita zážitku v nás však zůstává v podobě emocí a často jakési transformační změny. A my se budeme snažit, aby ta změna byla vždy k lepšímu, i když se to v daný moment nemusí tak zdát.

Návrat ke kořenům znamená také to, že by úroveň soustředění měla být opět dostupnější všem, než tomu bylo například při soustředěních v roce 2022, kde byla pravidla nastavena mnohem přísněji a nebylo možné před nimi jakkoliv uhnout, jinak musel účastník soustředění opustit... zbytek příběhu všichni známe:-D

Neznamená to však, že se nechceme podívat hluboko dovnitř sebe a zvířit trochu prach, který sedí na dně, abychom si to tam mohli prohlédnout. Je lepší se do toho pustit sám nebo se skupinou dobrých lidí, co to absolvují s vámi? Na to už také nejspíš známe odpověď...

## **Detailní harmonogram akce:**

- Sraz pátek 16:30 a začátek prvního tréninku 17:00
- Zbytek pátku, sobotu a nedělní dopoledne - máme trochu v mlze
- Neděle oběd, úklid a cesta domů

## **Obecné informace o akci a FAQ:**

- Soustředění není workshop, tábor ani zotavovací akce (ta začne poté)
- Může dojít k vyčerpání organismu? Nebudu lhát, ano, ta možnost tu je.
- Co když mám speciální požadavky na...? Tak hodně štěstí s nimi.
- Mám problémy s hlubokým spánkem, když spím mimo domov! Není se čeho bát, toto vyřešíme.
- Bolí mě trochu rameno. Mohu vynechat cviky na ramena? Bude bolet hodně. Ale můžeš vynechat soustředění.

## **Miroslavský Urban dictionary:**

- Budeme grilovat = budeme se grilovat
- Dáme koupačku = vzbudíme se o 2 hod dříve uprostřed noci, odplaveme si a poběžíme zpátky
- Vymotej nohy = napal to
- Já nechci umřít = umíš si představit lépe strávený víkend?

### **Co s sebou:**

Čelovku / baterku, kompas, více sad oblečení do tělocvičny i ven, boty dovnitř i ven, pantofle, ešus a lžíci, hyg. Potřeby, plavky a ručník, bandáže na ruce, rukavice, čepici, zápisník a tužku, kostku, spacák a karimatku, švihadlo, šátek, láhev na vodu, menší batoh.

### **Co bude zajištěno:**

Dostatek aktivit na celý víkend. Pokud byste se náhodou nudili, tak něco vymyslíme navíc. Bude k dispozici snídaně, oběd, večeře a nějaké svačinky, ale stejně si berte něco navíc, pokud máte extra velké nároky na jídlo nebo jíte něco specifického, co vám dodává energii a třeba vám i mentálně pomáhá. Spát budeme v tělocvičně a pro ženy budou k dispozici žíněnky, aby měly pohodlnější spaní. Pro muže doporučuji karimatky, ale pro tvrdějšky se dá spát na parketách.

### **Co když přijedu pozdě? Nic se neděje...**

spodní hranice je sto kliků a horní hranice je neomezená.