

POUŤ PRO ŽENY Z BLANÍKU NA ŘÍP v termínu 17. – 23. 8. 2025

Mystická cesta do svého vlastního nitra, za voláním svého srdce. Dotkneme se sami sebe, své síly i zranitelnosti.



Volá tě

- Touha po kontaktu s přírodou
- Propojení s krajinou našeho domova
- Spaní pod hvězdami
- Čas jen pro sebe
- Dotek své vnitřní moudrosti
- Klid a nadhled nad svým životem
- Zastavení a pocit vnitřní svobody
- Kontakt se svojí vnitřní silou i touhou svého srdce
- Příběhy a pospolitost dalších žen na společné cestě
- Podpora a pocit, že můžu všechno a nemusím nic

Potom se pojd' s námi vydat do krajiny našeho domova a skrze cestu navštívíme i krajinu svého srdce. Pouť nás zavede do našeho nitra a, které k sobě sama, jak si jen dovolíme. Neboj se, zvládneš to i ty.

- Pomalé tempo
- Čas pro sebe a své rozjímání
- Laskavá trasy bez velkých převýšení
- Společná zastavení, sdílení i podpora
- Dobrodružství v bezpečí
- Podpora a vedení, nemusíš se vůbec o nic starat, jen jít a žít



Putováním a poutěmi provázíme ženy už několik let v Čechách i v zahraničí (přechod Madeiry, Mallorky, Tenerife, Portugalské pobřežní trasy). Je to vždy jedinečná cesta, která přináší své poklady, a my jich cestou můžeme nasbírat, kolik jen uneseme. Jdeme společně v tichu i při sdílení příběhů, ponoření do své moudrosti, otevření laskavosti i přijetí. Dotkneme se své síly a podpoříme sebevědomí. Skrze cestu i místa, kdy jdeme v tichu se o sobě, svém životě, svých snech a tužbách můžeme dozvědět víc, než za celý rok běžného života. Postupně nacházíme odpovědi i nové směřování. Cesta nás vede k hluboké relaxaci i sebereflexi. Vše v bezpečném prostředí, s velkou podporou skupiny i nás průvodkyň.

Pro koho je cesta vhodná:

Cesta je vhodná pro všechny ženy, které touží putovat krajinou krok sun krok s batohem na zádech a spát pod hvězdami. Pro ženy, které možná ještě nikdy venku nespaly, ale mají chuť i odvahu si zkusit na zádech nést vše, co potřebujeme k životu, včetně karimatky a spacáku. Zkušenosti nejsou potřeba, před cestou vás provedeme přípravou, abyste měly vše potřebné pro své pohodlné putování a nic zbytečného, co by vás zbytečně zatěžovalo. Dostanete doporučený seznam věcí k zabalení, budeme konzultovat vybavení tak, aby pro vás cesta byla radostí.

Fyzická zdatnost:

Cestu zvládne průměrně zdatná zdravá žena. Přihlášeným ženám doporučíme konkrétní přípravu, aby cestu i batoh na zádech v pohodě zvládly. Pokud rády chodíte, nebude to pro vás nic složitého.

Jak budeme spát:

Spát budeme venku, pod širákem ve spacáku, udržíme tak kontakt s přírodou a propojení s ní. Může se stát, že při velké nepřízni počasí nebo přání skupiny se některou noc odebereme spát do penzionu nebo změníme trasu, vše v souladu s bezpečím, skupinou a potřebami, které zrovna vzniknou. Budeme k sobě laskavé.

Jak budeme jíst:

Jsme zvyklé chodit co nejvíc na lehko, neponeseme žádné vaříče, ani jídlo na vaření v přírodě. Vždy si nakoupíme na daný den nebo úsek a jednou denně se zastavíme na teplé jídlo v restauraci. Tento model máme vyzkoušený, osvědčení a věříme, že vám bude vyhovovat.

Kolik nás bude:

Poutí rády provedeme 10 žen (max. 12 při velkém zájmu). Toto je počet, který umožňuje společná sdílení, možnost se navzájem poznat a vytvořit přátelské vazby.



Trasa:

Cesta z Blaníku na Říp je oficiální poutní cesta, je dlouhá 190 km a je rozdělená do 7mi etap. Jednu etapu je možné přejet dopravním prostředkem, pokud bychom šly pomalu a potřebovaly si trasu zkrátit – jdeme poutní cestu, nehoníme kilometry ani výkony, cesta je cíl.

Má krásné průchozí body: Blaník, Sázavský klášter, Polabí, Stará Boleslav, Mělník, Říp, mnoho možností svlažení v potoce či tůňce, krásná příroda.

Více o trase se můžete dozvědět zde:

<https://www.cestaceska.cz/cs/poutni-cesty/poutni-cesta-blanik-rip/>

Cena provázení poutí je 7000 Kč.

V ceně je zahrnuto:

- Informace k přípravě na cestu, pomoc s výběrem vybavení, seznam doporučeného vybavení
- Podpora na whatsappové skupině
- Konzultace před cestou, očekávání, obavy, doladění všeho potřebného
- Naše provázení na cestě, zkušenosti, podpora
- Zajištění celé trasy, její sledování i úpravy, hlídání všech dalších okolností
- Vedené sdílení, asistence při náročných situacích, podpora
- Kompetence zdravotníka zotavovacích akcí
- Trauma informovaný přístup, schopnost reagovat na psychické a emoční krize, skupinovou dynamiku
- Vedení sdílení dle transparentní kruhové komunikace
- Podpora při návratu, integraci do každodenního života

**V ceně není zahrnuto:**

- Strava po dobu poutě, budeme mít možnost nakupovat v místních obchodech, jíst v místních restauracích
- Případné ubytování, rozhodneme-li se pro něj
- Transfery, rozhodneme-li se část trasy přejet
- Úrazové pojištění

Těšíme se na všechny ženy, které tato pouť osloví.

Alena Jiráková a Martina Pechová