

ATAmusic a CK RELAX pro Vás připravuje akci, která v sobě spojuje to nejlepší z hudebních workshopů pořádaných pod hlavičkou ATAmusic a wellness pobytů CK RELAX s tradicí od roku 1998.

# BLUEGRASS WELLNESS

**17. - 21. 7. 2016 hotel Marlene\*\*\*, Oščadnica, SK**



**Bluegrass** – hudební směr plný pozitivní energie, krásných melodií a vzrušujícího rytmu, který spojuje pohodové lidi a dává prostor společnému spontánnímu muzicírování (tzv. „jam session“)

**Wellness** – zdravý soulad mysli, duše a těla navozující celkový pocit štěstí. V užším slova smyslu jde o péči o tělo způsobem, který spěje k obnově duševní pohody.

Na **Bluegrass Wellness** si přijdou na své

- hudebníci, kteří se chtějí zdokonalit ve hře na svůj nástroj nebo si jen pořádně „zajamovat“ a více či méně aktivně si odpočinout od starostí všedního dne
- drahé polovičky muzicírujících protějšků, které mají rády muziku, ale zároveň touží po aktivním relaxu a péči o tělo v nádherném prostředí
- každý, kdo zatouží po netradiční letní dovolené ve společnosti dobrého jídla, pití a živé hudby na každém kroku

## Hudební program

### **Výuka:**

- 4 skupinové (společné) lekce (1. potřebná hudební teorie, 2. souhra v kapele + zásady při jamování + vystupování na pódiu, 3. tvorba sóla + improvizace, 4. použití počítače pro hraní a cvičení + komentovaný doporučený poslech)
- 4 x individuální lekce (min. 30 minut) formou masterclass (účast ostatních vítaná)
- prostor k dalším individuálním konzultacím během celého pobytu

**Jam sessions** – každý večer

**Koncerty** – vystoupení žáků a lektorů a pozvaných slovenských bluegrassových kapel

O hudební program a výuku se budou starat:



**Petr Vošta** (banjo, baskytara)  
[www.cimprcampr.cz](http://www.cimprcampr.cz)



**Henrich Novák** (dobro)  
[www.henrichnovak.com](http://www.henrichnovak.com)



**Ondra Kozák** (kytara, mandolína, housle, kontrabas)  
[www.ondrakozak.com](http://www.ondrakozak.com)

Kapacita je omezena: 10 žáků na 1 lektora

## Wellness program

### Denne:

neobmedzene denne bazén, fínska sauna a vírivka ( otvorené do 24.00 )

1x denne aquagymnastika a posilňovanie vo vode

2 x cvičenie – posilňovanie – kruhový tréning - cvičenie s fitballmi, gummy, činky,

1x ultrazvukové ošetrovanie pre ženy s aplikáciou výživného séra a plet'ová maska

1x parafínový zábal rúk



O wellness program se bude starat:

**Eva Beňáková**

### Další možnosti vyžití

**Športové aktivity:** Tenisový kurt (tenisové rakety netreba nosiť, máme), stolný tenis, trampolína, biliard

**Turistika:** turistické prechádzky, lanovka na Dedovku (túra po hrebeni, bobová dráha, lezenia po lanách)

**Výlety do okolia**

- Stará Bystrica – prvý slovenský orloj
- Terchová – malebná dedinka , možnosť turistiky Jánošíkovské diery
- Čadca

Hotel je vybavený a zariadený aj pre detičky, pokiaľ by ste chceli brať so sebou aj deti.

### Ubytování

Hotel je moderne a štýlovo zariadený, krásne dvojposteľové izby vybavené sat, TV, chladnička, sociálne zariadenie na izbe, bezplatné pripojenie na internet.

### Strava

Stravovanie v štýlovej reštaurácii, strava je bohatá a rozmanitá, raňajky tvoria bohaté bufetové stoly, obedy a večere sú podávané formou výberu z jedál.

Večer vonku bohatá grilovačka spojená s jam session (nedeľa, utorok)



### Cena pobytu

- **pro hudebníky:** 199 € (přihlášení do 10.6.) / 209 € (přihlášení po 10.6.)
- **pro nehudebníky:** 179 €

Cena v případě zkráceného pobytu 17.-19.7. (neděle-úterý):

- **pro hudebníky / nehudebníky:** 129 € / 119 €

**Kontakt a přihlášky:** [www.atamusic.eu/bgwellness](http://www.atamusic.eu/bgwellness)