

PRAVIDLA POBYTU V SENEGALU

Pravidla jsou flexibilní dle individuální dohody,
ale chrání vaše bezpečí a tak, pokud to jen trochu jde,
prosíme přizpůsobte se.

Budte otevření a laskaví.

Účast na programech, které jste si zaplatili je povinná, tak prosím
dostavte se vždy včas na workshop, naši lektoři také chodí včas
a mrzí je, když se počet účastníků na workshopu den za dnem snižuje.

Chodte včas také ke každému jídlu.

U snídaně budeme mít vždy denní poradu o tom, co je třeba.....

Nechodte bosí, kromě po pláži.

Nechodte na pláž sami a neplavte do hloubky, Atlantik táhne do moře.

Ráno nalačno vypijte vašeho panáka „prevence“ před snídaní.

Před každým jídlem umyjte si ruce mýdlem a vodou nebo desinfekcí.

Noste s sebou svoji láhev s pitnou vodou na workshopy i k moři.

Noste k moři a na výlety pokrývku hlavy kvůli slunečnímu záření
a sluneční brýle.

Nehladte žádná zvířata ani děti.

Drobné ranky a puchýře hned ošetřete desinfekcí a zalepte.

Neberte si africké hosty do pokoje z žádného důvodu.

Pokud máte připravené dárky pro africké umělce, nerozdávejte je hned,
ale až po poradě se mnou a nechte si je až na konec vašeho pobytu.

Pokoje zamykejte i když jdete jen na workshop a pokoj je na dohled.

Na pláž si berte podložku na cvičení (pokud tam bude jóga odpoledne)
a nějaké drobné peníze SFR na nákup fresh džusu či suvenýrů.

Chcete-li si dělat poznámky, mějte s sebou psací potřeby.

Hlídejte si kameru a telefony, na které fotíte.

Mějte s sebou po setmění vždy baterku.

Mobilní telefony a návštěvu Wi-Fi používejte minimálně, místo toho
zkuste být přítomni duševně tam, kde právě jste v každém okamžiku,
ať si odnesete zážitky v paměti z této výjimečné dovolené
(místo řešení problémů v ČR na dálku).

Do toalet nevhazujte nic, co tam nepatří, ani vlhčené ubrousky.

Wc papír používejte minimálně, zkuste se naučit používat na toaletě
arabskou metodu.

Osobní problémy se mnou prosím nekonzultujte, nejsem psycholog.

Drogy a alkohol (kromě ranní prevence) nejsou vítány.

Méně mluvíte, více pozorujte a naslouchejte,
mějte oči a srdce otevřené...

Těším se na pobyt s Vámi (když budete dodržovat tyto pravidla :-D)

Monika

