



8.-. 14. 8. 2026

XXXIV. ROČNÍK  
PODROBNÉ INFORMACE



# O nás:

„Prázdniny trochu jinak“ jsou **vzdělávací pobyt** zaměřený na **seberozvoj, výchovnou dramaturgii, dramaterapii, muzikoterapii, terapeutický tanec a jejich užití v praxi škol a školských zařízení, doplněný speciálními semináři psychologie osobnosti a komunikace**. Pobyt je určen především pedagogům všech typů škol, ale také studentům, divadelním a hudebním nadšencům a všem, kdo se rádi věnují vzdělávání, sami sobě, relaxaci a pohybu v přírodě. Akce se poprvé uskutečnila v roce 1993. Od roku 1994 se konala v Kosově u Zábřeha, kde proběhly první semináře, dílny a přednášky. Od roku 2005 probíhaly „Prázdniny“ v Nesměři na Vysočině. V roce 2026 se poprvé uskuteční ve **výcvikovém středisku Univerzity Palackého u přehrady Pastviny**. Z krásného prostředí Vysočiny s řekou Oslavou se tak přesunou do snad ještě krásnějších Orlických hor s Divokou Orlicí na dosah Zemské brány. V rámci „Prázdnin“ organizujeme také **dětský tábor** pro děti účastníků. Za více než 30 let se „Prázdniny“ staly jedinečným vzdělávacím programem v ČR, který je **akreditován MŠMT**, a který nabízí vědomosti, dovednosti i odpočinek.

# Zakladatelé:

Od prvního ročníku „Prázdniny“ organizují prof. PaedDr. Milan Valenta, Ph.D., a prof. Mgr. PaedDr. Jan Michalík, Ph.D., ve spolupráci s ALBISO, z.s., a Ústavem speciálněpedagogických studií PdF UP v Olomouci.



# Prostředí:



výcvikové středisko Univerzity  
Palackého — chatkový tábor  
s výukovými místnostmi,  
jídelnou a barem



tři hřiště, sauna s bazénkem,  
k bezplatnému zapůjčení  
kola, koloběžky,  
paddleboardy i kánoe



klidné prostředí pro  
relaxaci, meditaci, turistiku,  
nedaleko je přehrada  
Pastviny



profesionální lektorský sbor,  
přátelská atmosféra  
a bohatá programová  
nabídka

# Program se dělí na dopolední, odpolední a večerní:

- dopolední semináře volíte na celou dobu, konají se každý den
  - první odpolední program letos nabídne tři různé kurzy, můžete absolvovat všechny.
  - druhý odpolední program je zaměřený na relaxaci a odpočinek (zpěv, bubnování), volíte dle libosti.
- 

- každý den v poledním klidu běží zkouška sboru
- jeden z večerů se tradičně koná autorské čtení „večer poetických sprostáků“
- jeden z večerů proběhne přednáška
- každý večer se společně hraje a zpívá v budově nebo u táboráku

\*Všechny programy jsou dobrovolné, zapisujete se podle vašich preferencí.

# Dopolední semináře a lektori

(přehled):



**Není drama jako drama  
(možná z toho bude i divadlo)**  
s MgA. et Mgr. Markétou Královou  
a Mgr. Martinem Olšanem



**Dramaterapie  
a plasticko-kognitivní pohyb**  
s Mgr. Zdeňkou Polínkovou  
a Mgr. Martinem Polínkem, Ph.D.



**Terapeutický  
a kreativní tanec**  
s doc. Jarkou Dosedlovou  
a doc. Hanou Kasíkovou

# Odpolední semináře a lektori

(přehled):

**Mindfulness a wellbeing  
s doc. Michalem Růžičkou**

Techniky podporující  
duševní zdraví, rovnováhu  
a redukci stresu.



**Kdo na tebe čeká? Koho  
čekáš ty? Seminář  
s doc. Pavlem Vackem**

Putování krajinou  
příběhů slov  
a představivosti.



**Drama metody a vytváření  
odstupu od nepříjemných  
situací a pocitů (a lidí... )  
s doc. Josefem Valentou.**

# Další nabídka programu:



## **Orchestr a sbor s Mgr. Jiřím Strašíkem (polední klid)**

Repertoár různý — od „provařených“ kupletů přes evergreeny po swingové standardy, ale vždy v uvolněné atmosféře. Hudební nástroje všeho druhu s sebou. Zapojíme každého.



## **Muzikohraní s Mgr. Martinem Olšanem (před večeří)**

Odpolední muzikohraní jako prostor pro zastavení, uvolnění a společnou hru. Hrát si budeme se zvukem i tichem – především prostřednictvím bubnů, perkusí a dalších nástrojů, ale také hlasu, pohybu a vlastního těla. Program je založený na improvizaci a společném hraní s důrazem na prožitek, ne na výkon. Každý den trochu jinak, vždy podle chuti a energie skupiny.



## **Muzicírování s Milošem Jírou – Kozičkou (před večeří)**

Hudební seskupení pod názvem „Mildovy Kozičky“ bylo založeno především pro ty, kdo si chtějí ještě více zpříjemnit pobyt a rádi zpívají. Společně budeme hrát a zpívat písničky, které máte rádi a jsou známé a Vám blízké.

# Dopolední semináře a lektoři

(podrobně):

## Není drama jako drama (a možná z toho bude i divadlo)

V semináři se zaměříme na zážitkovou a praktickou práci s dramaticko-výchovnými, dramaterapeutickými a divadelními postupy. Budeme propojovat divadlo, terapeutické přístupy a hudbu. Prostřednictvím práce s tělem, hlasem, pohybem a hudbou budeme rozvíjet kreativitu, vnímání sebe i skupiny a hledat naše propojení s příběhem. Projdeme procesem tvorby, jehož výsledkem bude společný jevištní tvar. Veškeré praktické aktivity budou průběžně doplňovány metodickým ukotvením a reflexí, aby si všichni odnesli nejen silnou osobní zkušenost, ale také konkrétní inspiraci a nástroje využitelné ve své praxi.



### **MgA. et Mgr. Markéta Králová**

Divadelní lektorka, amatérská divadelnice se zkušenostmi z alternativního školství i z univerzity. Markéta pracuje jako lektorka v ateliéru Moravského divadla v Olomouci, pořádá workshopy pro všechny věkové i profesní skupiny. Věnuje se také vzdělávání dospělých, organizuje kurzy herectví a pracuje s ochotnickými divadelními spolky. Markéta je absolventkou oborů výchovná dramatika na DAMU a divadelní věda na FF Univerzity Palackého, takže metody dramatické výchovy a divadelní techniky provazují všechny její kurzy.

### **Mgr. Martin Olšan**

Muzikoterapie a dramaterapie jsou nejen jeho profesí, ale i vášní a nekonečnou oblastí poznávání. Martin je doktorandem na Univerzitě Palackého v Olomouci v oboru Speciální pedagogika, kde se věnuje praxi, vzdělávání i výzkumu v těchto umělecko-terapeutických přístupech. Má zkušenosti s uměleckými terapiemi v různých prostředích — pracoval s lidmi s mentálním a vícečetným postižením v sociálních službách, věnoval se prevenci rizikového chování u dětí a dospívajících ve školách a využíval muzikoterapii v konceptu Snoezelen.

Nejvíce ho ale naplňuje práce s lidmi se závislostí na návykových látkách v psychiatrickém prostředí. Umělecké přístupy propojuje a považuje je za cestu k sebepoznání, komunikaci a osobnímu rozvoji.

# Dramaterapie a plasticko-kognitivní pohyb

Náš program nabízí nejen seznámení s různými metodami práce s tělem k seberozvoji a posílení vnímání, ale také možnost více poznat sebe sama, setkání se svými kořeny, zdroji energie a přinese nabídku možností, jak s těmito zkušenosti pracovat dále s druhými. Vycházíme z unikátní metody kognitivně-plastického pohybu, která nám zprostředkuje proces, kdy od vnímání sebe sama dospějeme (snad) i k divadelnímu tvaru.

## Mgr. Martin Dominik Polínek, Ph.D

Martin je principál inkluzivního divadla Tyátr ModroDiv, doktor speciální pedagogiky. Působí jako odborný asistent na Univerzitě Palackého v Olomouci, dále jako pedagog literárně-dramatického oboru na ZUŠ Zlín. Absolvoval psychoterapeutický výcvik v gestaltterapii. Provozuje soukromou terapeutickou a supervizní praxi v oblasti gestaltterapie, dramaterapie, teatroterapie a skazkoterapie. Pracuje s dospívajícími s problémovým chováním.

## Mgr. et Bc. Zdeňka Polínková

Zdeňka je speciální pedagožka a psycholožka. Pracovala ve středisku výchovné péče, působila na školách jako školní speciální pedagog. V poslední době se nejvíce zaměřovala na práci s lidmi a jejich rodinami s poruchami autistického spektra. Aktuálně pracuje jako speciální pedagog ve speciálněpedagogickém centru a je v psychoterapeutickém výcviku. Je spoluzakladatelkou inkluzivního divadla Modrodiv.



# Terapeutický a kreativní tanec

Tančíme v příběhu a skrze příběh v sobě, o sobě i mezi sebou. Letos s prvky slovenského folklóru, takže přibalte točivou sukni po kolena a pohodlné střevíce, které nepadají z nohy a umí (si) i dupnout. Nebojte se přílišné zátěže, máme pochopení i pro hůře spolupracující pohybový aparát a dynamický pohyb doplníme jemnou péčí v podobě relaxací, tanečních meditací a tvořivých pohybových zahřátí, také zpěvem a další kreativní činností. Budeme se scházet v uzavřené skupině a nevyžadujeme zkušenost s žádnou taneční technikou.



*Z reference jedné z účastnic minulého ročníku:*

*" Vstoupit do kruhu kreativního tance bylo pro mě jako stát se součástí dobrodružného příběhu. Být hrdinkou a kráčet cestou dramatickou i něžnou, smutnou i plnou smíchu....protančit se k rozuzlení, k sebe-pochopení, vesele a hlavně společně..."*

## **doc. PhDr. Jaroslava Dosedlová, Ph.D.**

Pracuje v Psychologickém ústavu FF MU v Brně od r. 1997, kde učí samé hezké předměty: sociální psychologii, aplikovanou sociální psychologii, transakční analýzu a vybrané psychoterapeutické směry (taneční a imaginativní). V roli výzkumnice se zaměřuje na témata pozitivní psychologie (optimismus/pesimismus) a psychologie zdraví. Co si pamatuje, má ráda tanec na všechny možné způsoby a je ráda, že může propojovat svůj koníček s prací v oblasti taneční terapie

## **doc. PhDr. Hana Kasíková, CSc.**

Po létech profesní činnosti na FF UK jí dala vale (zaháčkováná jen v Ph.D. studiu) a v průběhu roku je lektorkou v kursech pro učitele, ředitele a další pedagogické pracovníky, mentorkou ve vzdělávacích programech škol, poradkyní pro školy, odbornou garantkou vzdělávacích projektů. Pracuje pro řadu organizací (Služba škol Mladá Boleslav, ZVAS, NPI ČR, EDUin, ČŠI aj.). Napsala řadu knih a článků o vzdělávání, především o výukových strategiích optimálních pro vzdělávání dětí různorodých učebních charakteristik (kooperativní učení, individualizační strategie, dramaticko-výchovné postupy) a o učitelském vzdělávání (rozvoj sociálních kompetencí, schopnost pracovat v učitelských týmech). Je velkou obdivovatelkou kočičího plemene a tvrdí, že se od něj máme pořád co učit.

# Odpolední semináře a lektoři

(podrobně):

## **Když se zastaví hlava a zapne tělo s doc. Mgr. Michalem Růžičkou, Ph.D.**

Vysokoškolský učitel a psychoterapeut Michal v rámci workshopu nabídne prakticky uchopitelný a zároveň inspirativní přístup k **mindfulness a wellbeingu** v každodenní pedagogické a poradenské realitě. Vychází ze tří mezinárodně využívaných perspektiv: britského rámce 5 Ways to Wellbeing, finského modelu Mielenterveyden käsi (péče o duševní pohodu jako „ruka“ s několika opěrnými pilíři) a japonské lesní terapie shinrin-yoku (smyslové zpomalení a ukotvení v přírodě). Program kombinuje krátká vysvětlení se zkušenostní praxí: část proběhne v budově (zarámování tématu, jednoduché techniky práce s pozorností, dechem a tělem, sebereflexe), část v přírodě formou vedených vědomých cvičení zaměřených na vnímání, regeneraci a obnovu mentální kapacity.

## **Drama metody a vytváření odstupů od nepříjemných situací a pocitů (a lidí... ) s doc. PhDr. Josefem Valentou, CSc.**

Vysokoškolský pedagog a potulný lektor nabídne metody, kterými dramatická a divadelní výchova vede hráče/herce k tzv. estetické distanci jako praktická cvičení v jednom z možných způsobů řešení problémů.

## **Kdo na tebe čeká? Koho čekáš ty? Má smysl čekat? s doc. PhDr. Pavlem Vackem, Ph.D**

Psycholog se zaměřením na pedagogickou psychologii, psychologii morálky, výchovu charakteru, dramatickou výchovu, pedagogicko-psychologickou diagnostiku, sociálněpsychologický výcvik, psychologické poradenství se zaměřením na dospívající a VŠ mládež nabídne putování krajinou příběhů vlastních i slyšených pomocí živých i kouzelných obrazů, vtipných slov a nespoutané představivosti jakožto prostoru k sebepoznání, sebepřijetí a porozumění okolnímu světu. Vše v prostředí bezpečné, sounáležitě a přátelské atmosféry.

# Dětský tábor

- určen pro děti od 6 do 15 let, které mají na „Prázdninách“ rodiče
- probíhá od 9.00 do 18.00 hod. každý den
- pobyt v přírodě, dramatické aktivity, hry
- v ceně je ubytování, strava, program

\* Teenageři se mohou po domluvě přidat do některých seminářů.



# Cena:

- cena pro účastníka programu je **8380 Kč**
- dítě ve věku do 15 let **5980 Kč**
- doprovod, který se neúčastní programu **7280 Kč**

# Cena zahrnuje:

- celodenní program podle Vašeho výběru
- celodenní strava i ubytování (chatka)

\*upozorňujeme účastníky, že ubytování je jednoduché, v úzkém propojení s přírodou, chatky jsou vyhřívané, stravování odpovídá úrovni jídelny školní, vedle jídelny je k dispozici i občerstvení typu bramborák, lívance, hermelín, langoš atd. Celý den jsou k dispozici nápoje.

---

**\*Tento vzdělávací program lze hradit i z prostředků ŠABLON II (min. 3, max. 5 šablon), účastníci obdrží osvědčení. Rozsah programu je 40 hodin.**



# Přihláška

V případě zájmu vyplňte a odešlete přihlášku (pod QR kódem nebo [zde](#)) a Váš pobyt bude rezervován. Posléze obdržíte další informace k úhradě, příjezdu a pobytu.



- další informace: [www.prazdniny.albiso.cz](http://www.prazdniny.albiso.cz), [www.albiso.cz](http://www.albiso.cz)
- dotazy k programu/pobytu: [prazdniny.pastviny@seznam.cz](mailto:prazdniny.pastviny@seznam.cz) (přihlášky dětí, dalších osob, průběžná komunikace)
- dotazy k osvědčení: [albiso@email.cz](mailto:albiso@email.cz)



Prázdniny trochu jinak



prazdniny\_trochu\_jinak

