

SVEIKATINGUMO STOVYKLA ANDALŪZIJOJE

Renkame grupes aktyviam poilsiui saulėtoje Andalūzijoje.



Tai andalūziško žavesio kurortas Isla Canela, esantis pietvakarinėje Ispanijos pakrantėje, prie sienos su Portugalija.



Jūsų laukia:

- ✓ Šiaurietiško ėjimo žygiai ir kasrytinės mankštos Atlanto vandenyno pakrantėje;
- ✓ Saulė ir šiltos vandenyno bangos;



- ✓ Organizuota augalinė ekologiška mityba;



- ✓ Terapinio kvėpavimo praktika;
- ✓ Odos priežiūros procedūros;

- ✓ Pažintinės išvykos vietovėje:



lankysimės Ayamonte miestelyje

išvyka laivu Guadianos upe



išvyka į kaimyninę Portugaliją (miestelis Vila Real de Santo Antonio)

- ✓ Maloni bendraminčių draugija.



Stovyklos filosofija: mūsų stovykla – tai nuoširdaus susitaikymo su savimi, ir savęs pripažinimo metas. Tai atgaivos, rūpinimosi savimi ir gijimo metas. Tai metas atgauti sveikatą ir ryšį su vidine savastimi. Metas augti, stiprėti ir įgyti pusiausvyros. Metas pradėti pasitikėti savimi, surimtėti ir pradėti gyventi savo gyvenimą – tokį, kokio jums visada reikėjo, kokio visada troškote.

Stovykloje dirba ilgamečiai sveikatingumo veiklų praktikai:



Danutė Kunčienė – sveikatos mokyklų - stovyklų „Šermukšnelė“ įkūrėja ir vadovė, sveikatos klubo „Žolinčių akademija“ prezidentė, paskaitų apie sveiką gyvenimą lektorė, sveiko maisto išradingų receptų knygelė autorė.

Janina Bazevičienė – šiaurietiškojo ėjimo trenerė, sveikatingumo stovyklų organizatorė.



Rafael Wolfgang Weichert – terapinio kvėpavimo, Aikido, kovos menų mokytojas (Vokietija).

Stovyklos data: 2016 m. gegužės 7-19 d.

Detalesnė informacija: tel. +370 698 25819, arba el.paštu janina.bazeviciene@gmail.com

Programos kaina – 550 EUR. Į kainą įskaičiuota:

1. Apgyvendinimas puikioje pajūrio vietoje, dviviečiuose miegamuosiuose kambariuose.
2. Organizuota augalinė ekologiška mityba. Maitinsimės visi kartu. Maistas ruošiamas keturis kartus per dieną vietoje pagal sąmoningos, subalansuotos mitybos taisykles. Pusryčiams geriame tirštą žaliąjį kokteilį iš žalumynų ir vaisių. Pietums – įvairios salotos. Pavakariams – vaisiai arba gėrimas, vakarienei - įvairūs daržovių- kruopų troškiniai.
3. Kiekvieną rytą pradedame šiaurietiško ėjimo žygiu, mankšta ir maudynėmis vandenyne. Grupę lydi instruktorius, dalyviai aprūpinami kokybiškais šiaurietiško ėjimo lazdomis.
4. Augalinės mitybos pamokos ir receptai. Lietuviškos ruginės duonos kepimas.
5. Terapinio kvėpavimo praktika. Terapinis kvėpavimas – tai neišsenkantis energijos ir sveikatos šaltinis, dovanojantis pasitikėjimą savo jėgomis, tai galimybė atsiriboti nuo nemalonių praeities įvykių. Įvaldžius paprastas, bet veiksmingas kvėpavimo technikas griaunami vidiniai apribojimai, auga gyvybingumas, atsistato emocinė ir fizinė būklė, atsikratoma streso. Tai nuostabi kelionė savęs pažinimo link.
6. Odos priežiūros pamokėlės paplūdimyje.
7. Pažintinės išvykos vietovėje ir į kaimyninę Portugaliją.
8. Pasitikimas oro uoste, pervežimas į stovyklos vietą. Nuvežimas į oro uostą.

Papildomos išlaidos: aviabilietai Vilnius – Faro (perkami organizuotai, kaina apie 180 Eur)