

## SVEIKATINGUMO STOVYKLA ALIKANTĖJE

Dar turime keletą vietų grupėje, išvykstančioje į Alikantės pakrantę Costa Blanca Ispanijoje. Mėgausimės gamta, geru oru, malonių judesiu ir sveiku maistu.

Jūsų laukia:

- \* Šiaurietiško ėjimo žygiai ir mankštos Viduržemio jūros pakrantėje
- \* Pažintinės kelionės laivu, automobiliu ir pėsčiomis
- \* Organizuota augalinė subalansuota mityba
- \* Druskos-purvo procedūros
- \* Šiuolaikinių rankdarbių pamokos sielos ramybei
- \* Saulė ir šiltos jūros bangos
- \* Maloni bendraminčių draugija.



**Laikas:** 2016 m. rugsėjo 8 – 20 d.

**Vieta:** La Zenia, Alikantės provincija, Ispanija

**Detalesnė informacija:** tel. +370 698 25819, arba el. paštu [janina.bazeviciene@gmail.com](mailto:janina.bazeviciene@gmail.com)  
Informacija apie vietovę: <http://www.eurotourguide.com/en/costa-blanca-south/travel-guide/la-zenia>

**Programos kaina – 550 EUR.**

**Į kainą įskaičiuota:**

1. Apgyvadinimas privačiame sektoriuje. Stovyklos bazė – privatus 5 miegamųjų namas su terasa ir baseinu. Kiti grupės nariai bus apgyvendinti greta nuomuojamuose 2 miegamųjų apartamentuose.



2. Organizuota augalinė subalansuota mityba. Maitinsimės visi kartu stovyklos bazėje. Pusryčiai, pietūs, pavakariai ir vakarienė ruošiami iš vietinių augalinių produktų.



Pusryčiams geriame tirštą žaliąjį kokteilį iš žalumynų ir vaisių. Pietums – daržovių sriuba ir salotos. Pavakariams – vaisiai arba gėrimas, vakarienei - daržovių – kruopų troškiniai.



3. Kiekvieną rytą pradėdame šiaurietiško ėjimo žygiu, mankšta ir maudynėmis vandenyne. Grupę lydi instruktorius, dalyviai aprūpinami kokybiškomis šiaurietiško ėjimo lazdomis.



4. Augalinės mitybos pamokos ir receptai.

5. Išvyka laivu į Tabarkos salą, vieną įspūdingiausių regiono vietų.



6. Išvyka į atviras druskos- purvo gydyklas San Pedro del Pinatar. Mėgausimės procedūromis, kurios labai naudingos turintiems odos problemų, sergantiems psoriaze, artritu, reumatizmu ir kamuojamiems chroniškų skausmų.



7. Išvyka į gamtos parką La Mata Torrevieja. Maudysimės rožiniame druskingame ežere, kuris paskelbtas sveikiausiu ir didžiausiu Europoje. Keliausime pėsčiųjų takais stebėdami laukinę gamtą.



8. Rankdarbių pamokos sielos ir kūno ramybei. Vakaro tylumoje ir meditacijoje gaminsime savo rankomis suvenyrus - prisiminimus (dekupažas, scrapbooking ir pan.)



9. Pasitikimas oro uoste, pervežimas į stovyklos vietą. Nuvežimas į oro uostą.

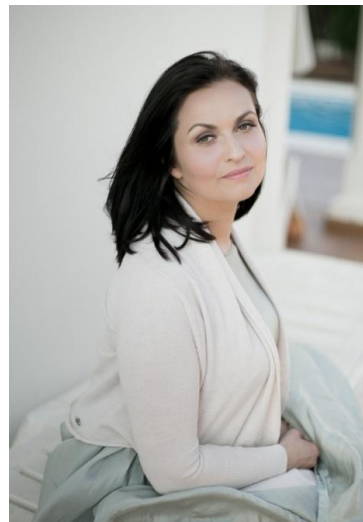
Aviabilietai perkami organizuotai arba pavieniui. Tiesioginiai skrydžiai su Ryanair Kaunas - Alikantė rugsėjo 8 d. 20:40 ir Alikantė – Kaunas rugsėjo 20 d. 15:25

Grupė renkama kartu su mūsų partneriais Kaliningrade, todėl stovyklos programa iš dalies bus vedama ir rusų kalba.

**Stovykloje dirba:**



Janina Bazevičienė – šiaurietiškojo ėjimo trenerė, sveikatingumo stovyklų organizatorė.



Snieguolė Ladinskienė – subalansuotos augalinės mitybos šefė.



Larisa Belokon – šiaurietiško ėjimo instruktorė, komandinių ir kūrybinių užsiėmimų organizatorė, klubas „Seagull“, Kaliningradas (Rusija)



Aleksandr Belokon – šiaurietiško ėjimo instruktorius, klubas „Seagull“, Kaliningradas (Rusija)