

## SVEIKATINGUMO STOVYKLA ALIKANTĖJE

Renkame grupę aktyviam poilsiui saulėtoje Alikantės pakrantėje Costa Blanca (Ispanija).

Jūsų laukia:

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



**Stovyklos datos:** 2017m. balandžio 18 – 29 d.

**Stovyklos vieta:** Orihuela costa, Alikantės provincija, Ispanija

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

**Programos kaina – 595 EUR.**

**Į kainą įskaičiuota:**

1. Apgyvadinimas privačiame sektoriuje. Stovyklos bazė – privatus 6 miegamųjų namas su terasa ir baseinu.



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 pradedame šiaurietiško ėjimo žygiu, mankšta ir maudynėmis vandenyne. Grupę lydi instruktorius, dalyviai aprūpinami kokybiškais 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 ružavame 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 balandžio 18 d. 20:40 ir Alikantė – Kaunas balandžio 29 d. 15:25

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

**Stovykloje dirba:**



Janina Bazevičienė – šiaurietiškojo ėjimo trenerė, sveikatingumo stovyklų organizatorė.



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



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

