SVEIKATINGUMO STOVYKLA ALIKANTĖJE

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

Nurimus vasaros karščiams Costa Blanca (Ispanija) - tobula vieta atostogoms. Jeigu nori rudenį pabėgti ten, kur daugiau šilumos nei Lietuvoje, kviečiame vykti su mumis į jau tradicine tapusią sveikatingumo stovyklą. Tiesioginis skrydis iš Kauno ir su bendraminčių kompanija įsikūrę puikioje pajūrio viloje grožėsimės nuostabaus smėlio paplūdimiu, žygiuosime su šiaurietiško ėjimo lazdomis raižytomis pakrantėmis, mėgausimės puikiu vietiniu augaliniu maistu ir laiku sau. Kai nurimsta veiklos ištroškęs protas ir suvoki akimirkos žavesį čia ir dabar, kūnas palaimingai atsidėkoja atsipalaiduodamas, paleisdamas visas įtampas ir susikaupusį stresą. Palaima kūnui ir sielai, nuostabus laikas sau – leiskite sau atostogas, kurių nusipelnėte.

Stovyklos datos: 2017m. spalio 10 – 21 d.
Stovyklos vieta: La Zenia, Alikantės provincija, Ispanija
Detalesnė informacija: tel. +370 698 25819, arba el. paštu janina.bazeviciene@gmail.com
Programos kaina – 595 EUR.

Į kainą įskaičiuota:

1. Apgyvendinimas privačiame sektoriuje. Stovyklos bazė – privatus 5 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 kokybiškomis šiaurietiško ėjimo lazdomis.

4. Augalinės mitybos pamokos ir receptai.

5. Išvyka į Guadalest ir Algar vandens krioklius. Tai visos dienos išvyka, kurios metu lankomės istoriniame kalnų miestelyje ,labai vaizdingoje vietovėje. Nuo aukščiausios kalvos, kur tebestovi 12 a. gynybinės pilies griuvėsiai, atsiveria nuostabūs vaizdai. Algar vandens kriokliai, kurių aukštis siekia net iki 30 m, žavi savo stichija ir užburia maudynėmis lediniam vandenyje.

6. Meditacijos ir atsipalaidavimo praktikos

7. 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.

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 spalio 10 d. 20:40 ir Alikantė – Kaunas spalio 21 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).