

SVEIKATINGUMO STOVYKLA KANARUOSE

Jūsų laukia:

- * Šiaurietiško ėjimo žygiai, kasrytinės pilates mankštos ir joga Atlanto vandenyno pakrantėje;
- * Šokio terapija;
- * Autogeninės treniruotės;
- * Pažintinės kelionės automobiliu ir pėsčiomis po salą;
- * Organizuota augalinė subalansuota mityba;
- * Saulė ir maloni bendraminčių draugija.



Stovyklos datos: 2017 m. spalio 25 – lapkričio 5 d.

Detalesnė informacija apie keliones:

tel. +370 698 25819 arba el. paštu janina.bazeviciene@gmail.com

Programos kaina – 600 EUR.

I kainą įskaičiuota:

1. Apgyvadinimas viešbučio ir privačiuose 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, vaisių ir sėklų. Pietums – žalių daržovių sriuba, įvairios salotos. Pavakariams – vaisiai arba gėrimas, vakarienei – daržovių - kruopų troškiniai.



3. Kiekvieną rytą pradėdame šiaurietiško ėjimo žygiu, mankšta, joga, kvėpavimo pratimais ir maudynėmis vandenyne.

Kiekviena diena-savęs pažinimas per judesį, per atsipalaidavimą. Kitoks požiūris į sportą ir sportavimo privalumus.

Dalyviai aprūpinami kokybiškais šiaurietiško ėjimo lazdomis.

4. Augalinės mitybos pamokos ir receptai.



5. Pažintinės išvykos po salą. Priklausomai nuo dalyvių fizinio pasirengimo organizuojame sudėtingesnes ar lengvesnes keliones, aplankant salos įžymybes ir gražiausias vietas.





6. Atsisveikinimo piknikas gamtoje su tradiciniais kanarietiškais valgiais.

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

Papildomos išlaidos: skrydžių bilietai

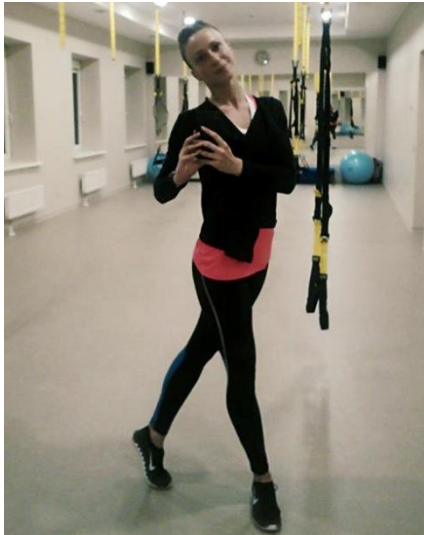
Stovykloje dirba:



Janina Bazevičienė – šiaurietiškojo ėjimo trenerė, sveikatingumo stovyklų organizatorė.



Danutė Kunčienė - Kelis dešimtmečius praktikuoja sveiką gyvenimo būdą, mitybos principų bei prieskoninių žolelių ir vaistažolių ekspertė, „Žolinčių akademijos“ ir „Šermukšnelės“ sveikatos mokyklos vadovė.



Kineziterapeutė/ sveikatingumo instruktorė - Gelminė Giedytė.

Kineziterapeutės bakalaurą įgijo Klaipėdos Valstybinėje kolegijoje. Sveikatingumo (FITNESS) instruktorės kvalifikaciją įgijo su Active Training pagalba Europos profesionalų standartų registre (EREPS), taip pat Kūno kultūros ir sporto departamente (KKSD).

Veda grupines ir individualias treniruotes.

Propoguoja sveiką ir aktyvų gyvenimo būdą, judėjimo laisvę, meilę sau ir kitiems.

Iki susitikimo La Palmoje!

