

Stretnutie s prirodzenou rastlinnou stravou a jogou – chata Horec Remata 11.-13.9.2015



Pozývame Vás na pobyt v krásnom prostredí Kremnických vrchov v priestoroch útulnej chaty Horec, ktorá je obklopená prírodou a tichom. Súčasťou nášho pobytu je praktická príprava pokrmov z rastlinnej stravy, bez tepelnej úpravy. Vytvoríme si jedlo z darov prírody, plné života a vitálnej sily. Použijeme ovocie, zeleninu, obilniny, strukoviny, semienka. Do prípravy jedla v kuchyni sa môžete zapojiť aj Vy a prakticky si vyskúšať prípravu takejto stravy.

Súčasťou nášho stretnutia bude tiež cvičenie jogy. K zdravému jedlu patrí aj zdravý pohyb a všetko so všetkým súvisí. Joga nám pomáha udržať naše telo zdravé, pružné, plné energie. Pomáha predchádzať rôznym civilizáčnym ochoreniam a pri mnohých pôsobí ako podporná terapia. Joga nám dodáva emocionálnu rovnováhu, duševnú pohodu a prečisťuje naše vedomie.

Jedlo pre Vás nachystá certifikovaný poradca pre výživu **Radovan Líška**, ktorý má s týmto spôsobom stravovania dlhoročné praktické skúsenosti. Rád sa s Vami podelí o svoje skúsenosti a vedomosti v oblasti zdravého stravovania a životného štýlu. V prípade záujmu je možnosť analyzovať zloženie Vášho tela špeciálnou váhou Tanita, ktorá zmeria podiel tuku, svalov a vody v tele.

Cvičením jogy Vás previedie certifikovaná evičiteľka a fyzioterapeutka **Eva Oriňáková**.

Účasť na tomto pobyte Vám ponúka možnosť získať nové skúsenosti a inšpiráciu či už v oblasti stravovania, alebo zdravého životného štýlu spojeného s cvičením jogy. Príďte si oddýchnuť, zrelaxovať telo a vyčistiť myseľ.

Tešíme sa na Vašu účasť.

Za organizátorov, **Janka Líšková**

Prihlášky posielajte na e-mailovú adresu prihlasky@hotmail.sk. Sumu za pobyt uhradte na číslo účtu 1140633533/8410 najneskôr do 7.8.2015, pretože počet účastníkov je limitovaný kapacitou chaty. Ako variabilný symbol uveďte váš dátum narodenia.

Suma: pri prihlásení do 20.7.2015 55 eur, prihlásenie po tomto termine 60 eur.

Stretnutie sa začína v piatok 11.9.2015 večerou o 18:00 a končí v nedeľu po raňajkách. Vezmite si so sebou karimatku, deku a prezuvky. Bližšie informácie môžete získať na telefónnom čísle 0911 143 042.

V prihláške prosím uveďte:

Meno a priezvisko Dátum narodenia.....
Adresa.....
Telefón..... e-mailová adresa.....