

MEGHÍVÓ

Nyári életmód- és jóga táborba

Táborvezető: **Dr. Pápai Gyula természetgyógyász, jógaoktató**

Szeretettel meghívunk a nyári táborunkba, melyet az egészséges életmód jegyében, a jóga elméletének, gyakorlatának, valamint a természetgyógyászati módszerek mélyebb megismerése céljából kívánunk megrendezni.

- A tábor ideje:** 2011. augusztus 7-13. (vasárnap déltől szombat délig)
- Helyszín:** **Tiszadada** (Miskolctól kb. 50 km)
Útvonal: a Szerencs felé vezető úton haladva a gesztelyi elágazásnál jobbra kell fordulni, ezután Hernádkak- Hernádnémeti- Tiszalúc-Tiszadob településeken áthaladva érkezünk Tiszadadára.
Budapest – Polgár – Újtikos – Tiszadob – Tiszadada kb.: 180 km
- Szállás:** Elhelyezés a református iskolában (amely ma turistaszállás) 10 ágyas szobákban. Ágyneműt (párnahuzat, lepedő, paplanhuzat vagy hálósák) hozni kell.
- Étkezés:** Napi háromszori étkezés teljes vegetárius étrend alapján.
A tábor vasárnap ebéddel, kezdődik és szombaton ebéddel zárul.
- Részvételi díj:** **40 000 Ft/fő (Gyermekeknek 14 éves korig 30 000 Ft/fő)**
Azok részére, akik nem tudnak ez egyhetes programon részt venni, lehetőség van „résztáborozásra”, azaz az általuk kiválasztott napon (napokon) csatlakozni a táborozókhoz. Ebben az esetben a részvételi díjat természetesen részarányosan kell fizetni.

Program:

- Keleti mozgáskultúrák (Jóga, Tai-chi, Csi-kung, Wai-Tan-Kung) napi 2x2 órás gyakorlása.
- Pránajama gyakorlatok. Relaxációs és meditációs gyakorlatok.
- Keleti masszázsterápiák (thai-masszázs, shiatsu, moxázás, köpölyözés) bemutatása és gyakorlása.
- Tibeti hangtálás terápia bemutatása.
- Méregtelenítő és tisztító eljárások bemutatása és gyakorlása.
- Előadások az egészséges életmódról, a különféle természetgyógyászati módszerekről.
- Fürdés a Tiszában, a jógaúzás oktatása. Evezős csónakkirándulás.
- Tervezett kirándulások: Tiszadob – Andrásy-kastély, Tiszalök – vízi erőmű

Szükséges felszerelés:

A jógahez gyakorlóruha, polifoam és takaró. Jegyzetfüzet, íróeszköz. Fürdőruha, naptej, szúnyog- és kullancsriasztó, időjárásnak megfelelő ruházat.

A tábor programja megfelel a természetgyógyászati alapmodul vizsgához szükséges életmódtábor követelményeinek, ennek megfelelően a természetgyógyász képzésben résztvevők részére a táborról hivatalos igazolást adunk.

Tiszadada: „a vízparti paradicsom”.

A Tisza szinte körbe öleli, dédelgeti, dajkálja a falut, a neve is innen származik: dada. A folyó ezen szakaszán, a maga nemében egyedülálló strand található itt, főnyes, homokos, természetes – így minden évben más formát mutató, nagyszerű kikapcsolódást nyújtó partszakasz. Itt mindenki élvezheti a háborítatlan természet csendjét és egyéb csodáit: a vízi állat és növényvilág bámulatos gazdagságát, a tiszta levegőt, az ártéri erdők és holtágak egyedülálló hangulatát és a békés falusi nyugalmat.

Jelentkezés: 2011. július 15-ig 15.000 Ft előleg befizetésével
az OTP 11773346-01140271-es számlára
e-mail: gyula.papai@freemail.hu

Az utazást lehetőség szerint gépkocsikkal szeretnénk megoldani előzetes egyeztetés alapján. Aki tehát gépkocsival tud jönni, a jelentkezéskor jelezze, hogy hány főt tud a kocsijában szállítani.

További információk kérhetők az alábbi telefonszámokon:

Dr. Pápai Gyula: 70/240-82-68, 70/418-2447