

Életöröm 😊 tábor Zellivel Csödén, Vas és Zala megye határán

Időpontok:

2023. július 21-től 26-ig, 6 nap 5 éjszaka

2023. július 21-től 23-ig, 3 nap 2 éjszaka

Jelentkezési határidő: 2023. április 28.

Részvételi díj:

6 napos: 95.500 Ft, két részletben fizethető

3 napos: 43.500 Ft, két részletben fizethető

A részvételi díj tartalmazza a szállás, a teljes ellátás, a programok, és a szervezés díját.

Külön költség: belépődíjak

Fakultatív lehetőség: dézsafürdő

A részvételi díjból 10.000 Ft foglaló, amelyet lemondás esetén csak abban az esetben tudok visszafizetni, ha újabb jelentkező van a megüresedett helyre.

Szállás:

az Erdőgyöngye Vendégházban, 2-3-4 ágyas fürdőszobás szobákban

Cím: 8999 Csöde, Erdész utca 23.

Étkezés:

teljes ellátás, vegetáriánus (húsmentes) ételek minőségi alapanyagokból

Gabonakásákat, növényi pástétomokat, kovászos és szódabikarbónás kenyereket, csírákat, sok zöldséget, salátát, gyümölcsöt és vegetáriánus főtt ételeket fogsz találni a kínálatban. A programtól függően friss turmixot is iszunk.

Gabonakávé, gyógynövény tea, zöld tea a rendelkezésedre áll.

Fekete kávé, cukrot, tejet, tejszínt hozhatsz, ha nem szeretnéd kipróbálni a feketekávé mentes életet. Forralt vizet biztosítunk.

Programok

A programokon a fókusz a természetes, velünk született mozdulatok gyakorlásán van bármely tevékenységünk közben, bárhol, bármikor!

Etka Anyó így fogalmazza meg a lényegét:

„Mozdulj te is úgy, ahogyan kezdted,

Meglepsz, hogy mit bír el a tested!”

Mozgás programok:

- ☺ Etkajóga erőgyűjtő foglalkozások naponta 1-2 alkalommal
- ☺ 3-1-2 meridián torna naponta
- ☺ zenés mozgás
- ☺ kirándulások, túrák a közeli erdőkben és tóparton
- ☺ kánikula esetén úszás, fürdőzés a közeli Borostyán tóban
- ☺ Estétként játék és beszélgetés

Tábori könyvtár:

elviszem a kedvenc könyveimet, amit olvashatsz a tábor ideje alatt

A programokat az időjárásnak megfelelően rugalmasan alakítjuk. Nagy hőség esetén korábban kelünk és délben lesz csendes pihenő.

Mit hoznál magaddal?

- kényelmes ruhákat, pólókat, trikókat, torna matracot a mozgásokhoz
- fürdőruhát, törölközőt, papucsot
- (Estétként hűvösebb lehet. Célszerű a réteges öltözködés, melegebb pulóver/nadrág is legyen a csomagban.)
- túracipőt, kényelmes edzőcipőt, túrabotot (ha van)
- nap ellen sapkát/kendőt
- esőkabátot
- kis hátizsákot
- bicskát és kulacsot vagy műanyag palackot
- a gyógyszereidet
- a kedvenc bögrédet (van a táborban is, ha nem akarod cipelni)
- a jó kedvedet ☺

Szeretettel várlak!

Zelli

Kovácsné Károlyi Gizella

Etkajóga erőgyűjtő módszer oktató, sportedző,
NMPT instruktork, 3-1-2 meridián torna klubvezető

Mobil: +36/20-31-55-345

E-mail: zelli.etkajoga@mail.com

www.etkajoga-nyugat.hu