

## „W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”

*Stowarzyszenie Inwalidów Wzroku z udziałem Fundacji Rewalidacji zrzeszonych w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze ul. Osiedle Robotnicze 47A z dużą dozą optymizmu postanowiło rozstać się na zawsze z korono wirusem organizując ośmiodniowy wypad do Ośrodka Rodzinnego w Bory Tucholskie nad Jezioro Szczytno Wielkie.*

*Osoba prowadząca to Pani Anna Krasucka. Doradca żywieniowy. Dietetyk leczniczy w/g TCM. Twórczyni Akademii odżywiania dla zdrowia”Pięć smaków”. [www.piecsmakow.com.pl](http://www.piecsmakow.com.pl)*

*Termin od 06 do 13 września 2021 r.*

*Zakwaterowanie: w pokojach 2-u osobowych w budynku głównym lub domkach z dwoma sypialniami, łazienki, saloniku z rozkładaną kanapą + stół aneksem kuchennym i tarasem. Przy zapisach prosimy o podawanie danych osobowych współlokatora!!!*

*Wyżywienie: od obiada - kolacji w dniu przyjazdu do śniadania w dniu wyjazdu. Pozostałe dni- trzy posiłki ciepłe, bezmięsne, (jeden raz ryba) ale syte i pełnowartościowe. Zamiast kawy i herbaty napary ze świeżo zerwanych ziół.*

*WYKŁADY:” Wzmocnij odporność naturalnie” Jak żyć zdrowo aby nie chorować” „Inspiracje pro-zdrowotne”.*

*WARSZTATY:Zbieranie i rozpoznawanie ziół oraz ich zastosowanie. Szukanie grzybów, jak będą? Suszenie. Garncarstwo. Zdrowe gotowanie. Pierwszy krok do żeglarstwa.*

*Atrakcje turystyczne: Rejsy na łodzi żeglarskiej wraz z nauką zasad żeglowania po jeziorach Krajeńskich. Prowadził będzie Jachtowy Sternik Morski-Instruktor Żeglarstwa i Przewodnik turystyczny Janusz Jachnicki*

*Zwiedzanie Zamku-muzeum Krzyżackiego z wieżą widokową (jest winda) . Kościół Św. Jakuba Apostoła. Spacer po parku Luizy w Człuchowie. Po drodze tam i z powrotem NIESPODZIANKI.*

*Koszt całej imprezy = 1600zł płatne w trzech ratach: 500zł do 25. 03.2021r  
600zł do 25.05.2021r. III rata 500zł do 25 lipca 2021r.Płatność na konto bankowe Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku:48 1750 0012 0000 0000 2843 5468 Kalkulacja dla grupy 48 osób.*

*Cena zawiera: transport autokarem lux 7 noclegów, wyżywienie,wykłady,warsztaty, atrakcje turystyczne,ubezpieczenie NNW 5000zł.*

*Zainwestuj w swoje zdrowie-podaruj Sobie 8 dni dobroci dla Ciała Umysłu Ducha.*

*Opracowała Koordynator imprezy i zapisy prowadzi - Eugenia Elżbieta Bukat tel.733 730 660*