

Spokój Na Szlaku

(wędrowniki rozwojowe z programem redukcji stresu)

02-08.12.2018 oraz 09-15.12.2018

Termin: 02-08.12.2018 oraz 09-15.12.2018. Start o godz. 16.00. Spotkanie w Agroturystyce Arkadia (Grzmiąca, ul. Wiejska 58) Zakończenie tamże ok. godz. 10.00.

Zapisy do wyczerpania miejsc. Informacje o wolnych miejscach <http://obozywedrownie.com/zapisy/>

Cena. 6 dni wędrowniki rozwojowej z **pełnym pakietem świadczeń** = 1780 zł.

W cenie. 6 noclegów w Agroturystyce Arkadia (<http://arkadia-agro.pl/>). Wyżywienie: trzy posiłki dziennie (śniadanie, obiad, kolacja) w trakcie dni od drugiego do szóstego wędrowniki. Dnia pierwszego – obiadokolacja, dnia ostatniego – śniadanie. Dieta wegetariańska (z opcją wegańską). Zajęcia uważności ciała na macie i ćwiczenia rozciągające: łącznie 6h (zgodnie z programem). Warsztaty redukcji stresu oparte na metodzie medytacji uważności (mindfulness): łącznie 14h (zgodnie z programem). Wędrowniki górskie: min. 13h z licencjonowanym przewodnikiem (uwaga: realizacja programu górskiego jest zależna od sytuacji pogodowej). Kije trekkingowe: dla osób wyrażających chęć chodzenia z kijami nauka w tym zakresie oraz wypożyczenie pary kijów na szlak. Bilety wejścia do rezerwatu przyrody „Národní přírodní rezervace ADRŠPAŠKOTEPLICKÉ SKÁLY” oraz na Zamek w Książu. Dojazd busem do i z miejsca zwiedzania. Ubezpieczenie NNW.

Sposób płatności. Opłatę za uczestnictwo należy uiścić przelewem na konto organizatora, którym jest Fundacja Na Szlaku, 54-206 Wrocław, ul. Legnicka 65. Numer konta w Raiffeisen Bank Polska: 69 1750 0012 0000 0000 2891 0778. W tytule wpłaty należy wpisać „Spokój Na Szlaku”, wybrany termin (02-08.12.2018 lub 09-15.12.2018) oraz imiona i nazwiska uczestników, w imieniu których dokonuje się opłat.

Termin płatności. Płatność zaliczki w kwocie 780 zł/osoba w dniu zapisu. Wpłata zaliczki potwierdza rezerwację miejsca na wybranej wędrownice. Wpłata pozostałej sumy – 1000 zł/osoba lub całości kosztu uczestnictwa (1780 zł/osoba) do dnia 16.11.2018 dla wędrowniki w terminie 02-08.12.2018 oraz do dnia 23.11.2018 dla wędrowniki w terminie 09-15.12.2018.

Dojazd do miejsca zakwaterowania we własnym zakresie ze względu na rozproszone miejsca zamieszkań uczestników. Przy zapisie od 8 osób wzwyż z jednego regionu, organizujemy przejazd busem za dodatkową opłatą. W innych wypadkach kojarzymy pojedynczych uczestników z danego regionu, na wspólny przyjazd i powrót. Osobom przybywających transportem publicznym oferujemy w dniu zakwaterowania transport z dworca PKP Wałbrzych Główny do miejsca zakwaterowania (odjazd z dworca godz. 15.00) oraz dojazd z miejsca zakwaterowania do dworca PKP Wałbrzych Główny w ostatnim dniu wędrowniki (godzina do ustalenia, zależna od powrotnych połączeń uczestników).

Coś o szlakach. Nie będą one trudne technicznie. Trasy nie wymagają ponad przeciętnej kondycji. Trzykrotnie będziemy pokonywać od 10 do 12 km w Górach Kamiennych (Suchych), Sowich i Wałbrzyskich.

Atrakcje turystyczne. Zwiedzanie Skalnego Miasta (CZ) oraz Zamku w Książu. Zwiedzanie z przewodnikiem Szczawna-Zdrój.

Prowadzenie sesji warsztatowych. Na macie i podczas sesji warsztatowych redukcji stresu zadba o Was Inga Rudecka – instruktorka rekreacji ruchowej o specjalności hatha joga TKKF, absolwentka studiów podyplomowych „Joga i Relaksacja” na Wydziale Rehabilitacji warszawskiej AWF, licencjonowana nauczycielka medytacji uważności oraz programów MBSR (w trakcie certyfikacji). Instruktorka jogi śmiechu i nordic walking. Stoiczka perypatetyczka.

Kto uraczy nas słowem przewodnickim? Na szlaku i poza nim zadba o Was licencjonowany przewodnik górski sudecki.

Uwaga limit miejsc! Z uwagi na komfort uczestników oraz metodykę warsztatów maksymalna liczba uczestników na wędrownikach rozwojowych z programem redukcji stresu Spokój Na Szlaku to 12 osób. Minimalna liczba uczestników wynosi 8 osób. Organizator może odwołać imprezę turystyczną z powodu zgłoszenia się mniejszej liczby uczestników niż liczba minimalna.

Do zobaczenia!