

„ Ruch i zdrowe odżywianie może zastąpić prawie każde lekarstwo,
ale żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu i zdrowego odżywiania „

WIEDZA > ZROZUMIENIE > DZIAŁANIE

„Całe życie jest szkołą„

Jan Amos – Komeński

2024

Warsztaty zdrowia

ŻYWIENIE W ZDROWIU I CHOROBIE

wg. ZALECEŃ KLINICZNYCH oraz zawartych w książce
„ CIAŁO I DUCHA RATOWAĆ ŻYWIENIEM „ dr Ewy Dąbrowskiej



w Muszynie Zdrój

02.09. – 12.09.2024

12.10. – 22.10.2024

*Program pobytu z edukacją zdrowotną,
kuracja żywieniem, wodą leczniczą, aktywnością ruchową z ćwiczeniem
orientacji przestrzennej, odporność społeczna*

Dzień pierwszy Liczy się każdy dzień a czas to... miłość !

*15.00 - *Przyjazd do Muszyny*, ul. Jasna 14 WILLA „ELKA,,

*17.00 obiadokolacja z barem sałatkowym, przed wypijamy sok warzywno-owocowy

*18.00 czas na spacer; poznajemy topografię urokliwego miejsca;

Rynek Muszyny, kościół pw. św. Józefa oraz Ratusz

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień drugi Liczy się każdy dzień a czas to... miłość !

* 7.30 poranny spacer do źródelka

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok

* 10.00 czas na powrót do źródła; historia Państwa Muszyńskiego

* Biblijne Ogrody *

*13.30 obiad z barem sałatkowym

*15.00 czas na *medytację w ruchu*

*17.30 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień trzeci Liczy się każdy dzień a czas to... miłość !

* 7.30 poranny spacer do źródelka

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok

* 10.00 czas na wycieczkę szlakiem cerkwi; Powroźnik oraz Tylicz

*13.30 obiad z barem sałatkowym

*15.00 czas na relaks lub *medytacja w ruchu*

*17.30 kolacja – bufet szwedzki.

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień czwarty Liczy się każdy dzień a czas to... miłość !

* 7.30. poranny spacer do źródelka

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok

*10.30 czas na pokarm dla Ducha

*13.00 obiad z barem sałatkowym

*14.00 czas na wycieczkę na Wierchomlę kolejką krzeselkową *na wierzch !*

*17.30 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień piąty Liczy się każdy dzień a czas to... miłość !

* 7.30 poranny spacer do źródelka

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok

*9.30 czas na * **czas na wycieczkę po zdrowie; termy mineralne z litem**

Lipany - miasto zaledwie 15 kilometrów od granicy z Polską.

*13.30 obiad z barem sałatkowym * *czas na medytację w ruchu*

17.30 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień szósty Liczy się każdy dzień a czas to... miłość !

* 7.30 poranny spacer do źródła

- 8.30 śniadanie – bufet szwedzki -przed wypijamy zakwas buraczany i sok
- 9.30 czas na *wędrówkę szlakiem wód mineralnych*; Złockie

*13.30 obiad z barem sałatkowym

*15.00 czas na relaks lub *medytacja w ruchu*

*17.30 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień siódmy Liczy się każdy dzień a czas to... miłość !

*7.30 poranny spacer do źródła wody

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok

* 9.30 czas na *czas na wycieczkę po zdrowie; termy mineralne z litem*

*13.30 obiad z barem sałatkowym

*15.00 czas na relaks lub *medytacja w ruchu*

*17.30 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień ósmy Liczy się każdy dzień a czas to... miłość !

* 7.30 poranny spacer do źródła

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok

* 9.30 czas na wycieczkę do *Pani Ziemi Sądeckiej św. Kinga – Stary Sącz*

*17.00 obiadokolacja z barem sałatkowym

*18.00 czas na relaks lub *medytacja w ruchu*

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień dziewiąty Liczy się każdy dzień a czas to...miłość !

* 7.30 poranny spacer do źródła

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczala i sok

*9.30 czas na *Krynice Zdrój; kolejką gondolową na Jaworzynę i Góra Parkowa oraz obowiązkowy spacer Krynickim Deptakiem*

*17.00 obiadokolacja z barem sałatkowym

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień dziesiąty Liczy się każdy dzień a czas to... miłość !

* 7.30 poranny spacer do źródła

8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok

* 9.30 czas na spacer – *utrwalamy miejsce naszego pobytu w Muszynie Zdrój*

*13.30 obiad z barem sałatkowym

*15.00 czas na relaks lub *medytacja w ruchu*

*17.30 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień jedenasty Liczy się każdy dzień a czas to... miłość

* 7.30 poranny spacer do źródła

8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok
zakończenie Warsztatów Zdrowia

Dziękujemy !

Grunwald potocznie nazywana *Wodą spod Krzyża*

Źródło jest jednym z najdawniej znanych w Muszynie. Już w 1878 r. słynny uczyony, profesor chemii Uniwersytetu Jagiellońskiego, Karol Olszewski, badał skład chemiczny pochodzącej z niego wody mineralnej. Źródło wypływa ze zbocza doliny Muszynki. Udostępniona woda to w 0,31% szczawa wodorowęglanowo-wapniowo-magnezowa (HCO₃-Ca-Mg).

- **medytacja w ruchu – z opowiadania Paulo Coelho „ Być jak płynąca rzeka*

Chodzenie – najprostszy i najbardziej dostępny środek, możliwy do przyjęcia dla ludzi w każdym wieku... Rytmiczne ściskanie i rozluźnianie pozwalają odżywić tkankę chrząstkową i ścięgnowe wiązania kręgosłupa... G.P. Małachow

Edukacja zdrowotna – podczas wycieczek i spacerów, zakres tematyczny m.in.;
Żywienie w zdrowiu i chorobie, Odporność społeczna, Psychogeriatrya.....

Uwaga ! Program pobytu jest propozycją, która będzie uwzględniać warunki pogodowe ale też propozycje i dyspozycyjność Słuchaczy.

Koszt pobytu; 1.650 zł w cenie zakwaterowanie i wyżywienie, prowadzenie warsztatów zdrowia, dodatkowo płatne wstępy, przejazdy i opłata miejscowa,

**cena może ulec zmianie o wskaźnik inflacji !*

Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

Prowadzenie;

Małgorzata Radwan – żywienie / pokarm dla ciała /

Certyfikat Collegium Medicum Uniwersytet Jagielloński w Krakowie;
„ Zasady żywienia w cukrzycy, otyłości i innych chorobach metabolicznych „
DietaPro komputerowy program żywieniowy – licencja nr 1571E/05

Zbigniew Kuśnierz – wykłady i wędrowki górskie

Geriatrya, Żywienie w zdrowiu i chorobie oraz Psychogeriatrya, UJ Kraków

zbigniew.kusnierz@onet.eu www.warsztatyzdrowia.pl tel. 607870790

KONTO; 63 1240 5149 1111 0010 9894 9866 Małgorzata Radwan

WARSZTATY ZDROWIA – REHABILITACJA, WYPOCZYNEK I EDUKACJA ZDROWOTNA

