

„ 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

2026

## 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 – 12 wrzesień 2026

*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 źródeł; historia Państwa Muszyńskiego oraz

\* **Biblijne Ogrody** \*

\*13.30 obiad z barem sałatkowym

\*15.00 czas na *medytację w ruchu .... w Ogradach pięciu zmysłów*

\*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 pw. Jakuba Młodszego

\*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

\*10.00 czas na wędrowkę na Wierchomlę do Schroniska

\*13.00 obiad z barem sałatkowym

\*14.00 czas na relaks lub *medytacja w ruchu*

\*17.30 kolacja – bufet szwedzki

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

Dzień 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.

\*14.00 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 źródelka

- 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 źródelka 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*

\*14.00 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 źródelka

\* 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 źródelka

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

\*9.30 czas na *Krynice Zdrój; kolejką na Górę Parkową*

*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 źródelka

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 (HCO<sub>3</sub>-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; 1.850 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