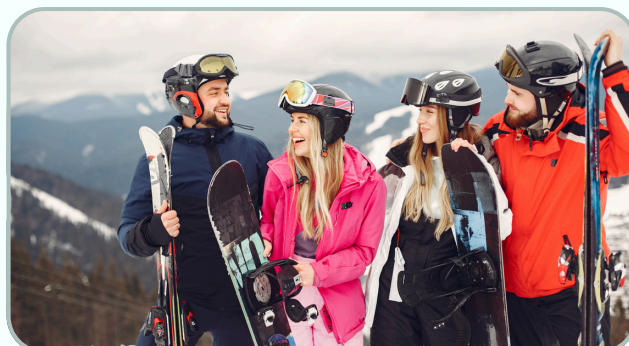


PEŁNE ZDROWIA WEEKENDY W DOLINIE POPRADU

10 - 13 STYCZNIA 2025



PROGRAM WYDARZENIA

**Na narty i snowboard z: Andrzej Kawka, Ewa Łukaszek - Gwóźdź
i Ice Tiger Sebastian Zachara.**

PIĄTEK 10.01

9:00 - 16:00 Wizyty u dietetyka klinicznego - Andrzej Kawka. *

17:00 Przywitanie Goście, przedstawienie programu, obiadokolacja.

18:30 Techniki oddechowe i zasady poprawnego morsowania -
Sebastian Zachara -Trener Zdrowia Ice Tiger i Andrzej Kawka dietetyk kliniczny.

20:00 Morsowanie, saunowanie, fitobeczki.

SOBOTA 11.01

7:00 - 9:00 Śniadanie.

10:00 - 11:45 „W zdrowym ciele zdrowy duch” - *dietetyk kliniczny Andrzej Kawka.*

12:00 - 13:45 Żywnienie optymalne sposobem na zdrowe, długie i szczęśliwe
życie - *Lek. med. Ewa Łukaszek - Gwóźdź.*

14:00 - 15:45 Potęga oddechu: jak techniki oddechowe wspierają zdrowie fizyczne
i psychiczne - *Sebastian Zachara -Trener Zdrowia Ice Tiger.*

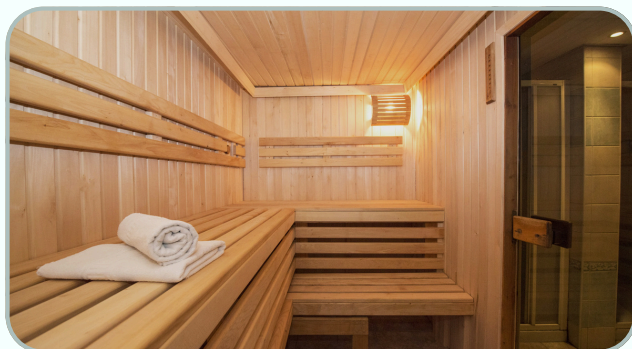
16:00 - 17:00 Obiadokolacja.

17:00 Zabiegi SPA i paramedyczne.

20:00 Saunowanie, morsowanie i „nocne rozmowy Polaków” z Prelegentami.

PEŁNE ZDROWIA WEEKENDY W DOLINIE POPRADU

10 - 13 STYCZNIA 2025



PROGRAM WYDARZENIA

Na narty i snowboard z: **Andrzej Kawka, Ewa Łukaszek - Gwóźdź**
i **Ice Tiger Sebastian Zachara.**

NIEDZIELA 12.01

8:00 - 9:00 Śniadanie.

10:00 - 13:00 Wspólne szusowanie na Ryterskim stoku. Rozgrzewkę poprowadzi Andrzej Kawka. Dla pozostałych spacer po górach.

14:00 - 15:00 Obiad.

15:30 Wyjazd na Słowację do ciepłych źródeł - Vrbów.

21:00 „Nocne rozmowy Polaków” z Prelegentami.

PONIEDZIAŁEK 13.01

7:00 - 9:00 Śniadanie

Zakończenie spotkania.

Dla chetnych karnet czasowy lub całodniowy z możliwością przedłużenia doby hotelowej.

Zapraszamy do skorzystania z oferty dodatkowej:

- bezpłatny zabieg bemer oraz vitberg,
- bezpłatna terapia wodorem cząsteczkowym,
- bezpłatne badanie składu ciała.

*Wizyty dodatkowo płatne.

PARTNERZY WYDARZENIA:

