

KEDVES TÁBORRÉSZTVEVŐK!

Hamarosan kezdődik az életmódtábor, így megpróbáljuk összefoglalni a legfontosabb tudnivalókat:

A tábor helyszíne Máriahalom, a Biofalu panziója, időpontja: 2010. 06. 30 – 2010. 07. 04.

A panzió megközelítésének autó/vonat/busz lehetőségei megtalálhatók az alábbi honlapon:
www.biofalu.hu

GPS: 47.62564N 18.70485E

A tábor „hivatalosan” 30-án **délben** kezdődik. Fontos tudnivaló, hogy erre a napra csak a vacsora lesz az első közös étkezés, így szükséges, hogy mindenki **HOZZON EBÉDRE NÉMI HARAPNIVALÓT!**

A reggeli, az ebéd és a vacsora tartozik a közös étkezésekbe, az ezen felüli táplálékot magatoknak kell biztosítani.

A programokhoz feltétlenül hozzatok magatokkal:

- **kirándulós felszerelést (pl. kényelmes túracipő, kalap, napszemüveg, szúnyog- és kullancsriasztó...)**
- **tornacipőt**
- **a chi kung-hoz, masszázshoz laza melegítőt, polifoamot**
- **és amit még fontosnak tartotok:)**

A szállás 2-3 ágyas szobákban lesz, melyekben ágyneműt és törölközőt biztosítanak számotokra, ám aki jobban kedveli a hálózsákban alvást, hozhat magával.

Szeretnénk felhívni a figyelmet arra, hogy a törvény 5 NAPOS tábort ír elő, ezért nem lehet korábban (pl. szombat este) hazamenni.

Az igazolást annak tudjuk csak kiadni, aki a tábor teljes időtartama alatt jelen van!

TERVEZETT PROGRAMOK

A tábor tervezett programja chi kung gyakorlatokkal kezdődik (7.15-8.00), utána reggeli (8.30), előadások (10.00-11.00), masszázs (11.15-13.00), ebéd (13.30), a kezdő és záró nap kivételével rövid kirándulások (15.00-18.00), majd a vacsorát (18.30) követően szabad programmal zárulnak az esték.

Fontos megjegyezni, hogy az időjárási tényezők miatt a kirándulások időpontjukban változhatnak!

Találkozunk június 30-án Máriahalmon a panzióban, addig is minden jót!

Budapest, 2010. június 17.

Üdvözlettel: Varsányi Péter, Köteles Ferenc és Komsa Ildikó