

## Életmódtábor programtervezet

**Helye:** Leányfalu Gréti Wellness és Gyógy panzió

<http://zmwelness.hu/bemutakozas>

**Leányfalu** a Pilis hegység lábánál, a **Duna-Ipoly Nemzeti Park** részeként, **Budapesttől 27 km-re** fekszik. A **Dunakanyar** egyik legszebb települését észak-nyugati irányból a Pilis hegyvonulata védi, kelet felől a **Duna** határolja. E két elem összhatásának eredményeként a településnek kellemes a klímája és különleges összetételű, a légúti problémákra **gyógyhatású a levegője**.



A Leányfalu végighaladó **11-es főúton** mind **Budapest**, mind **Esztergom** irányából jó a közúti közlekedés. Budapestről, a Batthyány térről 5-30 percenként indulnak **HÉV** járatok, amelyekhez **Szentendrén** a Dunakanyar irányába induló helyi és helyközi buszjáratok csatlakoznak.

A **Gréti Wellness és Gyógy hotel** körülkerített, mintegy 4000 négyzetméteres területe keskenyebbik oldalával a 11-es útra támaszkodik, ezért a főútról autóval közvetlen a behajtás a **parkolóba**. A panzió a lankásan emelkedő **védett növényállományú kert** felső részén, a főúttól mintegy 50 méterre fekszik, azonban a község egyik belső útjáról autóval közvetlenül az épülethez lehet hajtani.





### **Tervezett időpontok:**

2013. **május 24-25-26** ( 50% -os foglalás április 26.-ig )

2013. **június 14-15-16** ( 50%-os foglalás május 10.-ig )

2013. **július 12-13-14** (50%-os foglalás június 7.-ig )

2013. **augusztus 9-10-11** (50%-os foglalás július 5.-ig )

Minden időpontra maximum **10 fő**nek tudunk helyet biztosítani, ezért kérem tájékozódjon előzetesen információs telefonszámunkon!

Telefonszám: **06 70 408 4782**

Számlaszám:

CIB BANK : **10700691-43975303-5110000**

## Programok:

### Péntek

- 14.00-15.00 Panzió elfoglalása, szobák kiválasztása.  
Ismerkedés az előadóteremben, programok részletes ismertetése.
- 15.00-16.30 Önismereti tréning I. rész  
Előadó : Molnárné Papp Gyöngyi – feng shui tanácsadó, oktató  
Személyiségelemzés az „Öt Elem Tan” és „Kilenc Csillag Ki  
Asztrológia” kelet filozófiai módszerekkel.
- 16.30-17.30 Gyümölcssaláta készítése illóolajokkal, majd ennek elfogyasztása  
(uzsonna)
- 17.30-18.30 Önismereti tréning II. rész  
Előadó : Molnárné Papp Gyöngyi
- 19.00-19.30 Illóolajok a konyhában – fűszerolajok sütéshez, főzéshez  
Húspácolás ezen elmélet ismeretében a másnapi vacsorához.
- 19.30-20.30 Vacsora a panzió általi menüből ( 3 fogásos – meleg )
- 20.30- Szabadfoglalkozás, szauna, úszás, séta a kertben vagy a Duna  
parton...

**Szauna , úszás korlátlan ideig bármikor! Szauna bemelegítés miatt előre kell szólni!**

## **Szombat:**

- 07.00-08.00 Meditáció, jóga és országunkban egyedülálló Azúri hangtál terápia  
Előadó : Czezon István – Azúri hangtál terapeuta, tibeti  
karma terápia, jóga oktató, Kriya gyakorló
- 08.00-09.00 Reggeli (panzió által készített)
- 09.00-12.00 Séta az erdőben. Az ott honos növények megismerése. Beszélgetés  
a vadon található növények felhasználásáról a gyógyításban és az  
étkezésben  
Vezető: Szabó Ágnes tájépítész, közösségi kert szakértő  
Rossz idő esetén Grafo- Psiho- Morbo analízis
- 12.30-14.00 Ebéd ( panzió által készített 3 fogásos meleg )
- 14.00-17.00 Illóolajok története, osztályozása, tulajdonságai, összetevői,  
alkalmazási-, felhasználási területei, egészségtámogató  
lehetőségei, kényeztető, felfrissítő hatásai I és II. rész  
Előadó: Molnárné Papp Gyöngyi – Doterra vezető szaktanácsadó  
Pácolt hús elkészítése a vacsorához ( jó idő esetén a kinti  
kemencében)
- 17.00-17.30 Uzsonna
- 17.30-19.30 Aromamasszázs a gyakorlatban, test-, talp- és kézmasszázs  
technika bemutatása, gyakorlása  
Molnárné Papp Gyöngyi – Aromaterapeuta
- 19.30-20.30 Vacsora-általunk készített étel elfogyasztása
- 20.30-22.00 Illóolajok a házi gyógyászatban, természetes alternatívák ( interaktív  
beszélgetés )

## **Vasárnap**

07.30-08.30 Irányított vízi torna (aquafitness) Madarász Csilla mozgásterapeuta vezetésével.

08.30-09.00 Reggeli (panzió által készített)

09.30-12.00 Radiesztézia, azaz földszugárzás mérés

Előadó: Bence Dániel természetgyógyász, radieszttéta

Mik a földszugárzások, milyen élettani hatásokkal bírnak, hogyan mérjük, hogyan védekezzünk ellenük?

12.00- 13.00 Ebéd (panzió által készített 3 fogásos –meleg)

13.00-14.00 Összecsomagolás

14.00- Panzió elhagyása, haza indulás

## **Kérjük amennyiben vegetáriánus, jelezze részünkre!**

Elhelyezés franciaágyas szobákban, melyek pót ágyazhatóak is.

Általános tapasztalat az, hogy életmódtáborainkba nem párok jelentkeznek nagyobb részben, ezért ilyenkor a szobát mindenki az általa kiválasztott vagy szimpatikusnak talált személlyel osztja meg.