

VII. izlet za Brice: 17. 5. 2014

Za razliko od prejšnjih izletov bo tokratni drugačne narave. Pravzaprav bo to izključno izlet narave. Namenjen bo predvsem obujanju občutkov in sposobnosti, ki jih ljudje nosimo v sebi, a smo nanje pozabili. Vsakodnevni stres, služba in obveznosti nas oddaljujejo od tistega, kar človeku da največ energije. In to je stik z naravo. Na tem malce drugačnem izletu se bomo zato skušali umiriti in ... uživati. Najprej se bomo naučili, kako poiskati ustrezno mesto v naravi, nato pa bomo s pomočjo različnih tehnik sproščanja skušali umiriti misli in telo. Videli bomo, da so take tehnike zelo preproste, zato pridobljeno znanje lahko uporabite kadarkoli in kjerkoli. Ker naše telo ni le fizično, ampak tudi energetska, se bomo v naslednji fazi naučili občutiti energije. Tudi ta vaja ne bo zahtevna, saj bomo takrat že popolnoma umirjeni in sproščeni. Tekom dneva si bomo pripravili naravne energetske napitke, jedli sadje, nabirali zelišča za frtaljo in tako prišli v neposreden stik z naravo. Izvedeli bomo tudi, kaj vse ponujajo Brda za sprostitev, predvsem pa bo izlet namenjen temu, da si vzamemo en dan samo zase.

Obvezna oprema: trenirka (po možnosti ne črna), telovadni copati, v nahrbtniku pa imejte platenko vode, blazino (armaflex) in manjšo odejo za se pokriti.

V primeru slabega vremena bo izlet prestavljen.

Promocijska cena izleta za Brice: v dogovarjanju

Prijave na izlet zbiram do vključno 11. 5. 2014 na e-mail: peter.marinic@hotmail.com ali na GSM: 051-310-413.

Pohitite, število mest je omejeno.

Časovni potek izleta:

Zbirno mesto:

Dobrovo (makadamsko parkirišče pod gasilskim domom) ob 10.00

Trajanje izleta:

Po občutku

