

„Z naturą po zdrowie”

turnus zdrowotny dla osób z otyłością i nadwagą w Okunince nad Jeziorem Białym

Termin: 27.05-05.06.2021r

*Sosnowe lasy, czyste powietrze, piaszczysta plaża, przejrzysta woda,
leśne jeziora i rozległe łąki tworzą wyjątkowy mikroklimat.*

*Tutaj odpoczniesz, zregenerujesz swój organizm, przywrócisz harmonię ducha i ciała,
w zgodzie z naturą, w zgodzie z sobą.*



Jeziro Białe – najczystsze i największe z jezior Pojezierza Łęczyńsko – Włodawskiego, położone 100 km na wschód od Lublina, usytuowane wśród malowniczych łąk, ziołorośli, poleskich bagien i sosnowych lasów.

Ośrodek Rehabilitacyjno – Wczasowy „Astur” zajmuje powierzchnię 4,4 ha i przylega bezpośrednio do jeziora. Ośrodek posiada własną plażę, pomosty, strzeżone kąpielisko, sprzęt wodny (rowery, kajaki) boiska do gry w piłkę siatkową i nożną, stoły do ping-ponga, świetlicę, salę gimnastyczną oraz kawiarnię.

Program leczniczo –terapeutyczny:

1. **Wstępne badanie lekarskie, ustalenie planu zabiegów** (3zabiegi dziennie przez 8dni), w tym:
 - codzienna poranna gimnastyka,
 - masaż mechaniczny aquavibron, masaż limfatyczny mięśni brzucha aparatem boa, masaż klasyczny dodatkowo płatny,
 - kinezyterapia (bieżnia, rowerek, orbiter),
 - fizykoterapia (magnetronik, laser, prądy TENS, ultradźwięki),
 - inhalacje, lampa BIO-V.
2. **Konsultacja z dietetykiem:**
 - badanie profesjonalnym aparatem medycznym, określenie składu ciała i indywidualnego tempa przemiany materii oraz metabolicznego wieku,
 - wskazówki dotyczące diety odpowiedniej dla wieku i stanu zdrowia uczestnika.
3. **Zajęcia z Tai Chi** – starochińska sztuka medytacji i relaksu, poprawiająca zarówno zdrowie fizyczne (nadcisnienie, osteoporoza, artretyzm, bóle mięśniowo-stawowe itd.) jak i psychiczne (relaks, prawidłowy oddech, skupienie, cyrkulacja energii). Praktyka równoważąca ciało, energię, oddech i umysł pozwala wzmocnić siły witalne i odzyskać wewnętrzny spokój.
4. **Warsztaty zielarskie** – poznawanie roślin leczniczych i ich prozdrowotnych właściwości, pokaz domowego przetwarzania ziół (maceraty, wyciągi octowe, nalewki, maści). Zastosowanie ziół przy podnoszeniu odporności, wspomaganiu leczenia schorzeń, a także w kosmetyce i pielęgnacji.
5. **Warsztaty pszczelarskie** – proces powstawania miodu i wosku pszczelego, rodzaje miodów oraz ich właściwości lecznicze, możliwość zakupu miodów oraz produktów pszczelarskich.
6. Wykład „**Profilaktyka zdrowotna - choroby cywilizacyjne, otyłość i nadwaga**”.
7. **Terenoterapia** – zajęcia prowadzone przez instruktora:
 - trening z kijkami nordic walking wokół jeziora i podczas spacerów po lesie,
 - wycieczki rowerowe po okolicznych ścieżkach,
 - pływanie po jeziorze kajakami lub rowerami wodnymi.

Cena: 1690zł

Świadczenia w cenie:

- ✓ 9 noclegów, zakwaterowanie w Ośrodku Rehabilitacyjnym „Astur” w pawilonie hotelowym - pokoje 2 osobowe z pełnym węzłem sanitarnym. Dopłata do pokoju 1-osobowego 200zł,
- ✓ wyżywienie –posiłki lekkostrawne i o obniżonej kaloryczności,
- ✓ realizacja programu leczniczo-terapeutycznego,
- ✓ spotkanie integracyjne – grill, ognisko