**OZDRAVNÉ POBYTY „Komáří louky“**

**Půst – sportovní a společenské aktivity – lékařský dohled**

**PROGRAM**

1. **Účel:**
2. **Očista těla i psychiky od přejídání a nevhodné stravy.**
3. **Zvýšení imunity organizmu.**
4. **Snížení tělesné váhy.**
5. **Pěstování vůle a sebeovládání.**
6. **Vytvoření vlastního zdravého životního stylu.**
7. **VÝUKOVÁ ČÁST:**
8. **Přednášky o teorii, praxi a výsledcích hladovění.**
9. **Besedy o zkušenostech z hladovění.**
10. **Podněty pro zdravou výživu a zdravý životní styl.**
11. **PRAKTICKÁ ČÁST:**
12. **Příprava na hladovění (zahajovací den – večeře) a začátek přechodu k opětovnému přijímání potravy (závěrečný den – snídaně a oběd).**
13. **Osmidenní hladovění pouze s pitím pramenité vody (možnost vyzkoušení suché hladovky, případně urinoterapie – podle vlastního zájmu).**
14. ******Potřebné pohybové i společensko – zábavné aktivity podle možností a zájmu účastníků (vycházky, cykloturistika, vodáctví, saunování s plaváním, posilovna, míčové hry včetně tenisu, lanové centrum, paintball, pohybové a společenské hry, tanec, společenská zábava, houbaření, táborové ohně, stolní tenis, ruské kuželky, jezdectví, skálolezectví, rozmanité soutěže a besedy, rukodělná činnost apod.).**

**ZABEZPEČENÍ**

1. **MÍSTO:**
2. **Rekreačně – sportovní areál KOMÁŘÍ LOUKA u Nové Olešné, Strmilov 378 53, okr. Jindřichův Hradec – tel. 604 216 791**

**(z Nové Olešné 2,5km udržovanou polní a lesní cestou).**

1. **Kouzelná louka u rozsáhlého rybníka uprostřed hlubokých lesů České Kanady, s téměř padesátiletou tradicí romantických pobytů v přírodě, přiblížených úsměvným vyprávěním herce Miroslava Donutila a knižní publikací „KOMÁŘÍ LOUKA – kronika zálesáckého tábora“.**

 **2. TERMÍNY v roce 2016:**

**a) Pátek 24.6. (18,00 hod.) – až neděle 3.7. (14,00 hod.) b) Pátek 22.7. (18,00 hod.) – až neděle 31.7. (14,00 hod.)**

**c) Pátek 12.8. (18,00 hod.) – až neděle 21.8. (14,00 hod.)**

**d) Pátek 2.9. (18,00 hod.) – až neděle 11.9. (14,00 hod.)**

1. **3. DOPRAVA:**
2. **a) Vlastní dopravní prostředek (zajištěno parkování přímo na**
3. **místě).**
4. **b) Linkový autobus do obce Strmilov, nebo vlak do Jarošova nad . Nežárkou ( po předchozí domluvě možnost svozu na Komáří . Louku asi 6 km).**
5. **UBYTOVÁNÍ:**
6. **Stylové srubové tří a čtyřlůžkové APARTMÁNY s terasou**

**(vlastní sociální zařízení, TV, lednička, kuchyňka, přímotop).**

1. **Tří a čtyřlůžkové pokoje v poschodí stylového srubového**

**objektu „DANCING“ (společné sociální zařízení na chodbě).**

1. **POMÚCKY:**
2. **Běžné osobní vybavení, sportovní i domácí oděv a obuv.**
3. **Velký balónkový klystýr (možnost získání na místě).**
4. **Osobní váha k dispozici.**
5. **Doporučujeme před nástupem pobytu provedení rozboru**

**krve k porovnání změn po jeho ukončení.**

 **6. CENA:**

**a) Ubytování v APARTMÁNU s vlastním sociálním zařízením.**

**5 900,-Kč (pro 2 osoby 8 900,-Kč), případně v pokoji se**

**společným sociálním zařízením 3 900,-Kč (pro 2 osoby 5 900,-**

**Kč).**

**b) Cena zahrnuje jednodenní stravu, ubytování podle kvality**

**na 9 nocí,využívání rekreačně sportovních zařízení, vybavení,**

**každodenní lékařské prohlídky, náklady na odborné lektory.**

**c) Úhrada zálohy 50% při podání přihlášky složenkou na adresu**

** pořadatele.**

**PŘIHLÁŠKA**

**1. ÚDAJE: Jméno a přijmení, rok narození, bydliště, telefon, email a stručný zdravotní stav.**

**2. POŘADATEL:**

**a) ZABLOUDIL s.r.o. - Lidická 4, Brno 602 00 (tel. 736 488 430) - rostislav@zabloudil.com**

**b) ZÁLESÁK - Lidická 4, Brno 602 00 (tel.545 575 504) - zalesak@zalesaksvaz.cz**