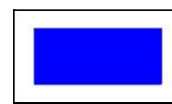


Országos Kék Túra



az Etká-jóga Erőgyűjtő Módszer alkalmazásával Bükki szakasz



Mottó: „Mozdulj te is úgy, ahogyan kezdted, meglepődsz, hogy mit bír el a tested!”
Etká Anyó

Időpont: 2010. szeptember 25-től 29-ig
Táv: 76 km, Siroktól Putnokig

Cél: az Erőgyűjtő Módszer alkalmazása a túrázás közben is

Szállások: motel, panzió és turistaházak

A csomagok szállítása a szálláshelyek között személygépkocsival történik.

Étkezés: napi háromszori, elsősorban vegetáriánus étkezés,
közös főzés, az alapanyagokat mi biztosítjuk

Programok: Etká-jóga Erőgyűjtő foglalkozás naponta kétszer
Túrázás, a természet megfigyelése, Etká-botok használata
Esténként tánc, beszélgetések, játékok, szauna

Látnivalók: Siroki vár, Szarvaskői vár, Gilitka kápolna, bélapátfalvai
cisztercita apátság, Dédes vára, Mályinka faluban az 1785-ben épült református
templom, lázbérci víztározó



A tábor díja: 28 000,- Ft, - üdülési csekket korlátozott számban elfogadunk-,
amely tartalmazza a szállások díját, - a 0. napi szeptember 24.-ei szállás díját, mert a túra 25.-én reggel 9
órákor indul Sirokról - az idegenforgalmi adót, az étkezések költségeit, a csomagszállítást,
1 db Kék Túra pólót, valamint a szervezés költségét.

Külön költség (fakultatív) lehet még: belépődíjak, Kék Túra igazolófüzet.



1. nap Sirok - Szarvaskő **18km** szintemelkedés **200m**
2. nap Szarvaskő - Bélapátfalva **12km** szintemelkedés **460m**
3. nap Bélapátfalva - Bánkút **20km** szintemelkedés **1100m**
4. nap Bánkút - Uppony **16km** szintemelkedés **80m**
5. nap Uppony - Putnok **10km** szintemelkedés **180m**

**Jelentkezni 2010. április 28-ig 10.000,- Ft előleg befizetésével lehet
a szervezőknél:**



Kovácsné Károlyi Gizella (Zelli)

Gyakorló Etká-jóga oktató, túraszervező-vezető
Mobil:+36-20-31-55-345
E-mail:karolyig1@t-online.hu



Sovári Andrea

túraszervező-vezető
Mobil: +36-70-26-32-845
E-mail: sovარიandi@gmail.com

