



# Zenés mozgás a vadvirágos réten...



## Zenés Zöld Mozgás (ZZM) tábor

2010. július 19-25-ig 7 nap (6 éj) Parádsasvár Fényespusztán

**HELYSZÍN:** a Mátra, árnyas erdő, vadvirág, erdei állatok otthona. Természetvédelmi terület, patak vízi élővilággal. Erdésház a vadregényes ősparkban, jó levegő, csodás környezet.

**MEGKÖZELÍTÉS:** Budapestről Volán közvetlen járattal a Stadionok buszpályaudvarról 7:15-kor. Parádsasvárról a csomagokat autóval szállítjuk, 2 km séta a pihenőházhoz. Gépkocsival M3-as autópályán a gyöngyösi leágazásig haladva, majd Gyöngyöstől a 24-es főúton Mátrafüred, és Mátraháza érintésével érhető el a tábor a kempingnél balra kanyarodva.

**SZÁLLÁS:** a Fényespusztai Pihenőház \*\*\* 2-3-4 ágyas szobáiban, minden szobához fürdőszoba és WC, hűtőszekrény, televízió tartozik.

**ÉTKEZÉS:** vegetáriánus (húsmentes) menü, teljes ellátás, részben bio alapanyagokból, egyéni kizáró okokat (pl. allergia) is figyelembe tudunk venni. Natúrszakács főz az ökotermesztésű alapanyagokból, csevice forrásból kóstoló.

**PROGRAMLEHETŐSÉGEK:** zenés mozgás, természetjárás, játékok, éneklés, előadások, vetítések, és meghitt baráti beszélgetések:  
reggel és délután zöld zenés mozgás program a szabadban,  
kirándulás Parádsasvárra (ércbánya, kastélyszálló, üvegcsiszoló műhely, vásárlási lehetőséggel),  
rákászat, gombagyűjtés vezetővel, vadles,  
kirándulás az avar kori sáncvárhoz (Áldozóvár, Áldozóforrás),  
séta az arborétumban, erdei lovaskocsikázás.  
Megfelelő ruhát, cipőt, tornaszivacsot, forrásvízhez műanyag palackot hozz magaddal.

**DÍJA:** 52.000,- Ft, mely tartalmazza a szállás (+ idegenforgalmi adó), étkezés, a foglalkozások, a programok díját, valamint a szervezés költségét.

**JELENTKEZÉS:** március 20-ig 20.000 Ft szálláselőleg befizetésével (készpénzben a szervezőknél, vagy átutalással az OTP Nyerges Margit 11773140-11330631 számú számlára). A fennmaradó összeget július 12-ig kérjük befizetni. Az előleget július 1. után történő lemondás esetén csak akkor tudjuk visszaadni, ha a megüresedő helyre akad jelentkező. Július 1. előtt történő lemondás esetén, az előleg 50%-át tudjuk visszafizetni.

Szeretettel várjuk a zenés mozgással felüdülni vágyókat:

**Horváth Gabriella:** (70) 207-8684  
alternatív mozgás-masszázs terapeuta  
sportrekreáció oktató  
bumip@t-online.hu

**Nyerges Margit:** (30) 354-4399  
Etká Erőgyűjtő Módszer vezető oktató  
sportrekreáció oktató  
nyerges.margit@t-online.hu

[www.zoldmozgas.hu](http://www.zoldmozgas.hu)

