

Nordic walking és életmódváltó táborok pályázati forrásból

A Tokaj Város Önkormányzata által vezetett konzorcium tagtelepülései az EFOP-1.5.3-16-2017-00038 azonosítószámú, „Humán Szolgáltatások fejlesztése a Tokaj – Sárospatak térségben” megnevezésű projekt keretében nordic walking és életmódváltó táborokon vehetnek részt.

A programokra településenként meghatározott létszámú és összetételű csoportok jelentkezhetnek. Míg a nordic walking táborok esetében az idősebb korosztály a célcsoport, az életmódváltó táborok a teljes felnőttkorú lakosságot célozzák.

A táborok helyszíne mindkét tábor típus esetében a Balaton-parti Révfülöp. A szállás az Ecséri dűlő – Hillside Apartments szobáiban biztosított, az étkezések helyszínei pedig sétatávolságon belül elérhetőek. Az utazás 2 db 9 személyes kisbusszal történik.

A nordic walking táborok során a résztvevők megismerkednek a nordic walking alapmozgásaival, majd pedig kipróbálhatják magukat az ország első minősített nordic walking útvonalán. Továbbá a többnapos program során számos természeti és kulturális értékkel ismerkedhetnek meg, borkóstoláson vehetnek részt.

Az életmódváltó tábor keretében jógaoktatóval ismerkedhetnek meg a résztvevők, tájékozódhatnak és eszmét cserélhetnek a tudatos étkezésről és a prevencionális egészségmegőrzésről, megismerkedhetnek a Pranayamával, a helyes légzés tudományával, légzéstechnikákkal, továbbá az indiai Ayurvedáról, valamint a jóga életminőségünkre gyakorolt pozitív hatásáról is bővíthetik ismereteiket. Kipróbálhatják a tradicionális Hatha jógát légzőgyakorlattal és relaxációval egybekötve.

A program 3. napján nordic walking túrán vehetnek részt, melynek során természeti és kulturális értékek látogatásával bővíthetik az élmények sorát. A nap zárásaként pedig a Pálffy Pince borait kóstolhatják.

Az elmúlt hetekben Tokajból, Sárospatakról, Olaszliszkáról, Erdőbényéről, Bodrogkeresztúrból és Vámosújfaluból indultak csoportok közel 80 fő részvételével. A résztvevők pozitív élményekkel, új barátságokkal gazdagodva tértek haza. A táborok egészen június végéig zajlanak, majd azt követően az ősz folyamán is szerveznek még csoportokat.

A táborok finanszírozása a Széchenyi 2020 Programból történik.

