

Tygodniowa terapia odchudzająca w Okunince nad Jeziorem Białym

28.04 – 05.05.2018r



Ośrodek Rehabilitacyjno-Wczasowym ASTUR w Okunince nad Jeziorem Białym - 5 km od Włodawy usytuowany jest w niezwyklej okolicy, otoczony lasami i łąkami stanowi doskonałe miejsce dla osób ceniących sobie aktywny wypoczynek. **Bezpośrednie sąsiedztwo jeziora** umożliwia korzystanie z rowerów wodnych i kajaków, a także pływanie na żaglówce. Wokół jeziora jest urokliwa ścieżka do uprawiania trekkingu a nieopodal dobra, kilkukilometrowa trasa do jazdy na rolnkach.

Obok przebiega Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo – to najdłuższa i spójnie oznakowana trasa szlaku rowerowego biegnąca wzdłuż wschodniej granicy Polski. Szlak Green Velo wyodrębnia 12 królestw rowerowych, na tym terenie jest **królestwo Polesia** – łączącego pogranicze Polski, Białorusi i Ukrainy.

Nieopodal znajduje się dużo atrakcji turystycznych: **Włodawa** – stolica Festiwalu Trzech Kultur, z ciekawą architekturą klasztoru oo. Paulinów, soboru prawosławnego i dwóch synagog; dwór w **Romanowie**, gdzie znajduje się Muzeum Józefa Ignacego Kraszewskiego, sanktuarium NMP w **Kodniu**, klasztor prawosławny w **Jablęcnej** i neounicka cerkiew obrządku bizantyjsko-słowiańskiego w **Kostomłotach**, a także teren i muzeum obozu zagłady w **Sobiborze**.



Program leczniczo-terapeutyczny obejmuje:

- 1) Wstępne badania lekarskie i badanie profesjonalnym analizatorem medycznym, monitorowanie efektów terapii odchudzającej
- 2) Dieta redukcyjna 5 posiłków dziennie
- 3) Wykłady i warsztaty z zakresu zdrowego żywienia
- 4) Masaż relaksacyjny (2 zabiegi)
- 5) Zajęcia ruchowe ukierunkowane na redukcję masy ciała i sprawność fizyczną;
 - codzienna gimnastyka poranna na świeżym powietrzu
 - wycieczki rowerowe Szlakiem Green Velo /rowery udostępniane bezpłatnie uczestnikom turnusu/
 - fitness, treningi grupowe lub personalne
 - Nordic Walking, marszobiegi
 - zajęcia na akwenu Jeziora Białego /kajaki, rowery wodne/
- 6) Zajęcia z psychologiem: poprawa samooceny, motywacja do działań indywidualnych skierowanych na redukcję masy ciała, ukierunkowanie na kształtowanie prawidłowych nawyków żywienia, zajęcia relaksacyjne
- 7) Konsultacje indywidualne

Możliwość skorzystania z zabiegów rehabilitacyjnych (masaż klasyczny, wibracyjny, limfatyczny aparatem Boa; laseroterapia, magnetoterapia, elektroterapia) – za dodatkową odpłatnością.

Cena: 980zł/os brutto

Cena pakietu zawiera:

- noclegi w pokoju 2, 3-osobowym w pawilonie hotelowym lub murowanym bungalowie z pełnym węzłem sanitarnym i TV
- wyżywienie – zgodnie z programem terapeutycznym
- opieka kadry specjalistycznej: diabetolog, dietetyk, psycholog, rehabilitanci, pielęgniarka
- realizacja programu terapeutycznego
- wycieczkę autokarową do manufaktury - Huty Szkła w Dubecznie
- spotkanie integracyjne – ognisko i grill



Cena nie zawiera:

- dopłaty do pokoju 1-osobowego – 30zł/dzień,
- fakultatywnego spływu kajakowego po rzece Włodawka – 50zł/os.

Istnieje możliwość kontynuacji terapii po zakończeniu turnusu w promocyjnej cenie dla wszystkich uczestników wyjazdu

Kontakt i szczegółowe informacje:

„ASTUR” Sp. z o. o. 20-612 Lublin, ul. Głęboka 29
tel. 81 532 98 64, kom. 509 335 670, 508 344 724

e-mail: info@astur.com.pl, www.astur.com.pl