



ULMUS Kft.

# HIERONYMUS BOCK HAGYOMÁNYOS GYÓGYNÖVÉNYISMERETI ISKOLA

✉: 1071 Budapest, Bethlen Gábor tér 3. fsz. 4. ☎: 06 1 343 0838

©: ulmuskft@gmail.com http://www.hieronymus-bock.hu



## Életmódtábor Lispezsentadorján

(2020. július 08. - július 12.)

### Tervezett programok

	2020. július 08. szerda	2020. július 09. csütörtök	2020. július 10. péntek	2020. július 11. szombat	2020. július 12. vasárnap
7.15-8.00		Chi kung, Tai chi	Chi kung, Tai chi	Chi kung, Tai chi	Chi kung, Tai chi
8.30		Reggeli	Reggeli	Reggeli	Reggeli
9.30-11.00		Kirándulás Gyógynövényes séta és gyűjtés	9.30-12.00 Bach-terápia – készítési ismeretek a gyakorlatban	Arborétum- látogatás  rövid biciklis túrával	10.00-12.00 Leletértelmezés, tanácsadási ismeretek
11.15-14.00			12.00-13.00 Hagyományos Kínai Orvoslás Fülakupunktúra		12.30- Ebéd és táborzárás
15.15-18.30	14.00 Megérkezés és szállás elfoglalása	13.15-15.00 Ebéd és szieszta	13.15-15.00 Ebéd és szieszta	13.15-15.00 Ebéd és szieszta	
	15.15-16.45 Előadás „Szupertápanyagok”,	15.15-16.45 Táplálkozási javaslatok a TGY különböző ágaiban	15.15-16.45 HKO Moxa, köpöly	15.15-16.45 Aromaterápia a fitoterápiás gyakorlatban	
	17.00-18.30 Fitoterápia a gyakorlatban	17.00-18.30 MASSZÁZS	17.00-18.30 Készítési alapismeretek a fitoterápiában	17.00-18.30 MASSZÁZS	
18.45-	Vacsora	Vacsora	Vacsora	Vacsora	
19.00-	Szabad program	Szabad program:	Szabad program	Szabad program	

GPS koordináták: 46°32'12.98"É 16°42'8.51"K

Rejtekturistaszálló

Lispezsentadorján, Kossuth Lajos utca 42-44.

+36 30 7793 107 ; +36 30 7793 123 (Lorschy András) [info@happybike.hu](mailto:info@happybike.hu)