

BASAKOJŲ TAKAS VALGUMOJE - GARDI ŽUVIS ENGURĖJE IR POILSIS JŪRMALOJE

Programa:

Kemerių Nacionalinio parko poilsio komplekse „Valguma pasaule“ yra -basakojų takas. Jo ilgis 2,6km Žygis basomis tuo taku trunka apie 1,5val. Per tą laiką pėdos pastimuliuojamos įvairiausių dangų:smulkių, didelių akmenų, žvyro, smėlio, molio, purvo, eglių bei pušų konkorežių, pjuvenų, stiklo rutuliukų, masažinių kilimukų, švelnus miško paklotas, šalto upelio dugno.. Kad nebūtų monotonijos, tako atkarpose įrengtos stotelės, čia galima atsikvėpti, pasinagrinėti informacinius stendus. Vaikščiojimo basomis kojomis nauda:

**Atpalaiduoja pavargusias pėdas*

**Pagerėja kraujo ir limfos cirkuliacija*

**Tampa paslankesni galūnių sanariai*

**Pėdų oda tampa švelni, užplūsta lengvumo pojūtis*

**Mažina stresą,sustiprėja gyvybinis tonusas*

**Masažuojant pėdas stimuliuojama vidaus organų veikla*

Ryte 8.00 išvykimas iš Gegužių gatvės aikštelės prie PC Akropolis ir 8.15 -stotelė Tilžės gatvėje prie Katedros.

Kelionė į Latvija, į Engurės rajoną, poilsio kompleksą „Valguma pasaule“ . Apie 10.00val Basakoju take mūsų laukia gana nuotaikingas pasivaikščiavimas, teigiamai veikiantis sveikatą ir emocinę būseną. Čia kiekvienas gali atpalaiduoti savo pėdas nuo avalynės gniaužtų ir leisti joms pajusti pačių įvairiausių paviršių. Keliausite smėlynais, žvirgždu, akmenų riedulių keliu, konkorežių ir žagarų, nendrių kilimais, vandeniui, įveiksime rąstų trasą. Ši taką įkūrė viena šeima, šią idėją jie parsivežė iš Vokietijos. Tokių parkų joje, kaip ir Austrijoje ar Šveicarijoje gausu. Tai ne šiaip sau įdomi pramoga, bet ir sveikatos stiprinimas -juk žmogaus pėdose yra daugybė aktyvių taškų, kurių stimuliacija turi teigiamą poveikį sveikatai. Basomis keliaujant nelygiais šio tako paviršiais stiprinami kojų raumenys, raiščiai ir sąnariai, dingsta galvos skausmas. “Valguma pasaule” siūlo pailsėti ne tik basomis... **meditacijos labirinte*** akimirka pabūti su savimi, aplankyti po atviru dangumi žymių fotografų paveikslų parodą, pasivašinti kava, arbata ..

Pietums vykstame į Engurę, mažą žvejų miestuką, kur kavinėje „Buda“, pas gospadinę Ingūnā ragausime labai skanių žuvies patiekalų. Ingūna anksti ryte keliauja prie žvejų laivų, superka iš jų

šviežią žuvį ir skuba gaminti mums gėrybes. Paragausime keptos, marinuotos, sūdytos ir kitaip pagamintos žuvies, netgi pyragaičių su žuvimi.

Keliaujame į didžiausią Baltijos šalių kurortą **Jūrmalą**, kur galite leisti laiką ilsėdamiesi prie jūros gamtos apsuptyje arba gido lydimi susipažinti su kurorto įžymybėmis. Viena išskirtinių kurorto vertybių yra medinė architektūra. Daugelis pastatų Jūrmaloje 19-20 amž mediniai. Užsuksite į Jūrmalos miesto muziejų, į meno galeriją* „Inner light“ (vidinė šviesa). Pasivaikščiosite pėsčiųjų bulvaru- Jomos gatve, po Dzintari miško parką. Nueisite iki apžvalgos bokšto. Bokštas išskirtinis tuo, kad skirtinguose aukštuose yra išdėstyta 12 balkonėlių, o pati apžvalgos aikštelė yra 33,5 aukštyje iš kur atsiveria nuostabūs vaizdai. Vienoje pusėje-miestas, o aplink didžiuliai žali plotai miško.

Pailsėję ir išalkę vykstame vakarieniauti į Ragaciems, kur restorane „Bermudas“ ragausime gardžių žuvies patiekalų.

Vakare grįžtame į Šiaulius.

Kelionės kaina 16Eur

Į kelionės kainą įskaičiuota:

*Transportas -komfortabilus 44 v -55 v autobusas

*Kelionės organizavimas

Papildomos išlaidos :

*Basakojų takas (pageidaujantiems)-5-3Eur (pensininkams, studentams, moksleiviams (grupėms bus nuolaidos).

*"Valguma pasaule" meditacinis labirintas 5Eur, paveikslų paroda -nemokamai

*Žuvies patiekalai- 7,50Eur /žm, bulvytės fri - 2,50Eur/žm (užsakoma iš anksto)

Pastaba. Važiuojantiems šiuo maršrutu nepamiršti asmens dokumento -tapatybės kortelės arba paso ir Europos sveikatos draudimo kortelės (išduoda nemokamai ligonių kasos). Už kelionės vadovo paslaugą mokėti perkant kelionę.

INFORMACIJA/REGISTRACIJA 841399544, 864219000 vadybininkė Ieva Krivickienė

Datos:

Datos: 2018 09 08

Trukme: iki 14val

Spec. žinute: renkama grupė

Kaina: 16 €

UAB "Kelioniu centras"
Im. kodas 300062204
PVM kodas LT 10000127 6516
SWEDBANK LT 067300010087001964

Adresas: Vilniaus g. 233
Šiauliai LT, indeksas 76343
Tel.fax +370 41 399 544
E-mail: travelcentre@splus.lt