

## ETKA SZIGET ÓBUDÁN!

**30. ETKA ANYÓ – TÓTH LÍVIA** Baráti - jogatábor napok a **HAJÓGYÁRI SZIGETEN!** 2019. szeptember 20-22. péntektől – vasárnapig, az ETKA –JÓGA REKREÁCIÓS EGYESÜLET szervezésében és oktatóinak közreműködésével. *Az ingyenes három napos tábor ideje alatt az újabb kedves érdeklődőkkel megismertetjük, a régi követőinkkel pedig tökéletesítjük az élni tudás művészetének a legcélravezetőbb, könnyen elsajátítható alapjait, amelynek alkalmazásával az egészség megőrizhető, amennyiben elveszett, akkor visszaszerezhető!*

| Napi időbeosztás | Szeptember 20. péntek                                                                                                                     | Szeptember 21. szombat                                                                                                                                                                          | Szeptember 22. vasárnap                                                                                                                 |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00-12:00      | Etka – jóga erőgyűjtő tréning Etka Anyó Tanítványaival                                                                                    | Etka – jóga erőgyűjtő tréning Etka Anyó Tanítványaival                                                                                                                                          | Etka – jóga erőgyűjtő tréning Etka Anyó Tanítványaival                                                                                  |
| 12:00-13:00      | Ebédszünet                                                                                                                                | Ebédszünet                                                                                                                                                                                      | Ebédszünet                                                                                                                              |
| 13:00-15:45      | A Magyar Természetgyógyászok és Életreformerek Tudományos Egyesület elnökének, Bánszky Juditnak bemutatója: „aromaterápiás talpmasszázs”. | László Árpádné – mozgásterapeuta előadása:<br>„Mozgásszervek fájdalommentesítése speciális gyakorlatokkal.” (a résztvevők hozzanak magukkal a tornaszivacs mellé egy övet vagy derékszíjat is.) | Dr. Gillich István – természetgyógyász, fitoterapeuta<br>Előadásának címe: Ismerkedés a természetes antibiotikumokkal,- konzultációval. |
| 16:00 – 18.00    | Etka – jóga erőgyűjtő tréning Etka Anyó Tanítványaival                                                                                    | Etka – jóga erőgyűjtő tréning Etka Anyó Tanítványaival                                                                                                                                          | Etka – jóga erőgyűjtő tréning Etka Anyó Tanítványaival                                                                                  |

**Helyszín:** Budapest III. ker. Óbuda Hajógyári sziget. Megközelíthető: H-5 HÉV (Békásmegyeri, Szentendrei) - a Batthyány térről indul, és a Filatorigát megállóhelyen kell leszállni, a keskeny **AUDI** közben gyalog besétálni a Duna felé a hídon át a szigetre. A szigetre érve egyenesen indulunk tovább, enyhén jobbra tartva a gépkocsi parkoló irányába. A parkolóval szembeni ligetes területen, a nagycsúszdás játszótér mellett, a nyilvános WC-k közelében van a táborhely. Gépkocsival: behajtás a régi vasúti hídon, egyenesen jobbra tartva van a nagy ingyenes gépkocsiparkoló. (gyalogosan sétával 5-8 percre.)

Szombaton és vasárnap a Nyugati pu.-tól induló **226 –s autóbusszal közvetlenül** lehet megközelíteni a táborhelyet, az Óbudai Szigeten a Hajókikötő megállóhelyen kell leszállni a buszról. **AZ ELŐADÁSOK TEKINTETÉBEN a VÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!**

A fekvőgyakorlatokhoz mindenki hozzon magával plédet vagy szivacsot, és a pléd alá vízhatlan anyagból egy alátétet. A programok egésznaposak, mindenki hozzon magával elegendő folyadékot, ebédet. Rendezvényünk házigazdái: Kertész Anna, Nyerges Margit és Kertész – Kiss Tamás

ÉRDEKLŐDNI: 06-26/595-672, 06/20-526-7573, 30/354-4399, 06/20-571-9381 TELEFONSZÁMOKON, és a [www.etkajoga.com](http://www.etkajoga.com)



**Végtelen szeretettel vár mindenkit: Etká Anyó és Tóth Livia szellemében a RENDEZŐSÉG!**