

*„Pats vērtīgākais dabas veidojums ir vesels cilvēks”
(T.Kārlis)*

2014.gada 21.jūnijā

**Biedrība „URGAS” sadarbībā ar
Rēzeknes novada domi**

**rīko nūjošanas pārgājienu apkārt Adamovas ezeram
„Jānus sagaidot”**

Orientējoša pasākuma programma:

- Dalībnieku pulcēšanās un reģistrēšanās pie Adamovas speciālās internātpamatskolas plkst.10:00
- Iepazīšanās ar nūjošanas vēsturi, tās ietekmi uz cilvēka fizisko stāvokli un veselību
- Kopēja iesildīšanās
- Nūjošanas pamattehnikas apguve
- Starts nūjošanas pārgājienam
- Atpūtas pauze Adamovas ezera krastā
- Ieskats vasaras saulgriežu svinēšanas tradīcijās – pelde ezerā un veselīgas organisma atjaunošanas procedūras (vēlams līdzī paņemt linu dvieļīti)
- Nūjošanas pārgājiena turpinājums
- Atsildīšanās un pasākuma noslēgums pie Adamovas speciālās internātpamatskolas aptuveni plkst.15:30

Dalība pasākumā BEZ MAKSAS

Pasākuma norises vieta: Adamovas ciems, Verēmu pagasts, Rēzeknes novads.

*Papildus informāciju var saņemt:
zvanot pa mob.t. **26493136, 29441306, 26543286**
rakstot uz e-pastu **biedriba.urgas@inbox.lv***

