



EPsoL

EESTI PSORIAASILIIIT

kutsub

SUVEKOOLI "HOOLI OMA TERVISEST!"

Eesti Psoriaasiliit ootab psoriaasahaigeid, koostööpartnereid ja kõiki teisi huvilisi suvekooli "Hooli oma tervisest!", mis toimub **25.-26. juunil 2016** Otepääl asuvas **Marguse Puhkekeskuses**.

PÄEVAKAVA:

25. juuni

08.00 – Väljasõit Tallinnast Balti Jaama bussiparklast

11.30 – Saabumine Marguse Puhkekeskusesse Otepääle, majutamine, registreerimine

12.00 - Tervisetoodete suvemüük

13.00 – Lõunasöök ja puhkus

14.00 – Tervise- ja kogemusnõustaja Eha Koger'i koolitusprogramm (puhkepausidega):

- "Ravitseja rollist Hiina traditsioonilises meditsiinis"

- "Inimese olemusest füüsilisel ja psüühilisel tasandil hieroglüüf TIAN põhjal"

16.30 – "Kanepiseemne õliga tooted erinevate terviseprobleemide korral" – *Kertu Luisk, biokosmeetik, OÜ Eluvägi esindaja tutvustab kanepiseemne õliga kosmeetikat, mida saab hiljem ka osta.*

17.30 – Puhkus sauna külastamise võimalusega

20.00 – Öhtusöök ja vaba aeg

26. juuni

08.00 – Hommikusöök

09.00 – Tervislik matk Pühajärvele ja tagasi

11.30 – MTÜ Taastumisekunst tegevjuhi ja terviseõpetaja Katja Loide koolitusprogramm (pausiga):

- *teineteise tundmaõppimine ja loeng "Kuidas vabaneda väsimusest?"*

- *õpituba: Gruppidiinaamika ja sotsiaalsed oskused (koos harjutustega)*

14.30 - Lõunasöök

15.30 - Kojusõit, teel Põltsamaa lossi ja lossiaia külastus, orienteeruv saabumine Tallinna kell 19.30.

Osavõtutasu liidu liikmetele on **32 €**, teistele **42 €**. (Oma transpordiga tulijatel palume osavõtutasu suhtes leppida täiendavalt kokku). Osavõtutasu tuleb tasuda Eesti Psoriaasiliidu arveldusarvele nr. EE101010052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse.

Lisainfo ja registreerimine tel. 5052455 (Georg Jurkanov) või e-mailil: georg.jurkanov@gmail.com

Registreerimise tähtaeg on **17. juuni 2016**.

Teie aktiivsele osavõtule lootes,

Eesti Psoriaasiliidu juhatus

NB! Ürituse korraldajad jätavad endale õiguse teha programmis muudatusi.

