

Dragov dom na Homu in prvo bosonogi pristopniki

VABITA

NA 1. BOSONOZI POHOD NA HOM

START: parkirišče - konec asfaltne ceste v Zahomu

CILJ: Dragov dom na Homu

KDAJ: nedelja, 26.8.2018

URA PRIČETKA: 11.00

Prostovoljni prispevek: 4.5€ **

Živa glasba na cilju



** za prostovoljni prispevek se dobi »pozdrav« na štartu ter čevapčiči na cilju ☺

Hoja z bosimi nogami se razlikuje od hoje s čevlji. Stopala na podlago postavljamo precej bolj previdno in pravilno. Najprej stopamo na prste, potem počasi na preostalo stopalo. Ob tem krepimo tudi mišice, ki bi sicer, če bi hodili obuti, počivale. Hoja z bosimi nogami je ena najbolj učinkovitih naravnih telesnih terapij.

p.s. zaradi lažje organizacije zaželeno prijave na 041-239-983 ali

andrej.kaktus@gmail.com

HOJA NA LASTNO ODGOVORNOST