

1 napos Jóga és séta a gyógynövénykertben túra részletes programja

A 4 órás program egy kerti jógaórából és Gyuri bácsi legendás gyógynövénykertjének felfedezéséből áll.

- 09.30** Találkozunk a Gyógynövénykertben, köszöntő, regisztráció, megbeszélés.
- 9.30-10.30** A program 9.30-kor egy **egyórás jógaórával** kezdődik a kertben. A könnyed, mindenki számára élvezhető mozgás segít ellazulni, lecsendesedni és ráhangolódni a természet ritmusára. Nem számít, hogy kezdő vagy gyakorlott jógázó vagy – a hangsúly a kikapcsolódáson és a jó közérzeten van.
- 10.30-11.00** Pihenő
- 11.00-13.00** A program egy 1,5–2 órás **vezetett kerti sétával** folytatódik. Feltáruznak a népi gyógyászat legfontosabb gyógynövényeinek titkai, miközben a hárslevél alakú kertben barangolva a filagória, a levendula labirintus és a játszótér is felfedezésre hív.



Hasznos információk a túrához:

Ha megnéznéd, hogyan tudsz eljutni Bükkszentkeresztre, vagy keresel szállást a faluban, a részletes információkat itt találod:

tura.gyorgytea.hu/szallas-es-kozlekedesi-informaciok

A leggyakoribb kérdésekre (GYIK) pedig ezen az oldalon válaszolunk:

tura.gyorgytea.hu/gyakran-ismetelt-kerdesek

Mindkét oldal elérhető a gyógynövénytúrák oldal felső menüsorából.

