

## **Trasa: Toruń – Rak – Toruń...176 km.**

Kraina Skrwy - Manufaktura Zdrowia

Termin: 11 sierpnia 2022

### **Cena:**

- Wyjazd godz.09:30 z parkingu koło kościoła ul. Bażyńskich
- **09:30 - 11:00** dojazd do miejscowości Rak 18, koło Skwirlna
- Tematy poruszane na warsztatach to między innymi:
  - wykorzystanie siły i potencjału roślin leczniczych, między innymi takich jak czarny bez, czarna porzeczka, aronia, które mają bardzo dużo badań potwierdzających działanie prozdrowotne w tym działanie przeciwwirusowe oraz pozytywnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy.
  - wykorzystanie produktów wytwarzanych przez pszczoły: działanie poszczególnych rodzajów miodu (faceliowy, lawendowy, gryczany) oraz produktów pochodzenia pszczelego, takich jak propolis, pierzga, mleczko pszczele
  - siła zdrowych nawyków: prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczna, nordic walking, forest therapy, czyli terapia lasem (w Finlandii wypisywana na receptę przez lekarzy)
- *czas warsztatu 3-4 godziny*
- Powrót do Torunia.