

Планински лагер 2018: Програма

21. септември (петък)

- 14:00 Настаняване в [хотел „Балканци“](#), местността Узана, гр. Габрово
- 15:00 Раздвижване: лека, подготвителна тренировка
- 18:00 Преход по залез до връх Исполин
- 21:00 Вечеря в ресторанта на хотела

22. септември (събота)

- 8:00 Медитативна разходка
- 9:00 Закуска
- 10:00 Лекция „Тренирай умно“
- 11:00 Тренировка
- 13:00 Приключенска игра в гората
- 17:00 Танци
- 18:00 Йога
- 20:00 Вечеря в ресторанта на хотела

23. септември (неделя)

- 8:00 Раздвижване-подготовка за прехода
- 9:00 Закуска
- 10:30 Планински преход до хижа „Мазалат“
- 17:00 Разтягане и разпускане
- 18:00 Лекция „Храни се съзнателно“
- 20:00 Вечеря в ресторанта на хотела

24. септември (понеделник)

8:00 Сутрешна медитативна разходка „5 сетива“

9:00 Закуска

10:00 Въпроси и отговори с Ася

11:00 Тренировка

12:00 Отпътуване

* Цената на лагера включва настаняване и закуска. Хотел "Балканци" разполага с ресторант, в който планираме трите вечери по време на престоя. Цената на вечерите се заплаща допълнително.

** На 22. и 24. септември не сме предвидили обяд. Предлагаме следните алтернативи:

- да си подготвите суха храна;
- да обядвате в ресторанта на хотела (цената на обядите се заплаща допълнително);
- да заявите сух пакет в ресторанта на хотела срещу допълнително заплащане.

*** На 23. септември по време на прехода до хижа „Мазалат“ можете:

- да обядвате в хижата;
- да си подготвите суха храна.