



Spoštovani člani in članice Društva Šola zdravja!



Pošteno smo že v poletnih dnevih in na oddihih. Nekateri ravno v teh dnevih dopustujete v najlepšem okolju in najboljši družbi, drugi pa na svojih oddih še čakamo. Nekaterim pa je doma najlepše ❤️ ...

Ne pozabite!

Med 11. in 17. uro se ne izpostavljamu soncu in tekom dneva pazimo, da popijemo dovolj tekočine (do 2 litra tekočine; v obliki 8. kozarcev negazirane vode, v obliki juh, enolončnic in čajev).

Za vse, ki želite na organiziranih oddih in seveda biti v **dobri družbi oranžnih**, pa naj spomnimo na ponudbe, ki smo jih za vas pripravili (se dogovorili) v Društvu Šola zdravja in so objavljene tudi v [naši reviji](#) (spletna revija stran 19 in 90). , fizična revija na strani 11 in 60).





DIHAMO Z NARAVO

Spomladanske del vadbe se z junijem zaključuje. Sezona je trajala od marca do junija in jo zaključili s skupinsko vadbo preko Zoom-a to **nedelje 30. 6. 2024 ob 19.00. (z vadbo nadaljujemo septembra).**

Nedeljsko Zoom srečanje bo vodil Mauro Lugano - soavtor vadbe Dihamo z naravo. Mauro nam bo predstavil vodeno sproščanje, ki bo umirilo naš živčni sistem in čustveno napetost.



Ker je srečanje zastavljeno v podvečer, bo to idealna priprava za kakovosten spanec. **Dobrodošli ste vsi**, tudi če še niste obiskali vadbe Dihamo z naravo!

Povezava na srečanje:

<https://us02web.zoom.us/j/871133089393?pwd=rczRMo1VUN0x5fbqwOGleJTasfQc7.1>

ID srečanja: 871 3308 9393

Geslo: DZN



Družabno-rekreativna-izobraževalna ponudba za člane DŠZ

Razpisani termini so:

Talaso Strunjan: 20. do 25. september 2024,
Debeli Rtič: 9. do 14. oktober 2024 (v družbi s Simonom Jurmičem),
Terme Dolenjske Toplice: 24. do 29. november 2024.



DEBELI RTIČ: sreda 9. do ponedeljek 14. oktober

Cena ponudbe: 62,00 EUR polni penzion za osebo na dan
Doplačilo za enoposteljno sobo: 30,00 EUR za osebo na dan
Cena vključuje: polni penzion, vstop v notranji bazen, uporaba športnih površin, DDV.
Animacija in organizacijski program: Simon Jurmič, dipl. kineziolog
Plačilo: na osnovi predračuna pred prihodom.

Prijave zbiramo v pisarni DŠZ na mail: info@solazdravja.si

Ob prijavi napišite: ime in priimek, datum rojstva, tip in št. osebne dokumenta, državljanstvo, posebnosti glede prehrane + kdo bo s kom v sobi, številko članske izkaznice DŠZ.

Vabljeni v Termah Dolenjske Toplice in v Talasu Strunjan!

Program oddiha vsebuje: • nočitve s pol- ali polnim penzionom v nastanitvah s 4 in 3 zvezdicami • bogat izbor menijev iz zdravih, pretežno lokalno pridelanih živil • kopanje v



bazenih s termalno ali morsko vodo (tudi na dan prihoda in odhoda) • 1x vstop v savnem
• vsaj tri vodene vadbe dnevno - v naravi, v bazenu ali v telovadnici • zdravstvena predavanja • bogat družabni in kulturni program • organizacija izletov • možnost obročnega odplačevanja.

Posebnosti in dodatna ponudba

Terme Dolenjske Toplice: brezplačne vaje in meditacije za čustvenost in vitalnost
Talaso Strunjan: dihalne vaje in aktivnosti ob morju, lepo urejena plaža, aerosoli bližnjih solin

Cena:



Terme Dolenjske Toplice 24.- 29. november 2024 Hotel Kristal****

- 5 nočitev s polpenzionom: 295 EUR
- 5 nočitev s polnim penzionom: 380 EUR



Oddih v Talaso Strunjan: 20.- 25. september 2024 Hotel Svoboda****

- 5 nočitev s polpenzionom: 540 EUR
- 5 nočitev s polnim penzionom: 625 EUR

Vile***

- 5 nočitev s polnim penzionom: 435 EUR
- 5 nočitev s polnim penzionom: 520 EUR

*Cene veljajo za osebo, za namestitvev v dvoposteljni sobi in že vključujejo vse možne popuste. Dodatnih popustov ni mogoče uveljavljati.
Doplačila: za enoposteljno sobo, za turistično takso.*

Ponudba velja za skupine z minimalno 20 osebami, ki bivajo vsaj 5 dni v zgornjem določenem terminu.

*Avtobusni prevoz je organiziran, če se na navedenih terminih prijavi najmanj 20 oseb za bivanje najmanj 5 nočitev. Prevoz v Dolenjske Toplice je plačan, za Strunjan pa doplačilo 20 EUR na osebo.**

Ob rezervaciji navedite kodo ŠOLA ZDRAVJA.

* V primeru, da se prijavi manj kot 20 oseb, je prevoz v lastni režiji.

Informacije v rezervaciji:

Terme Krka | 08 20 50 300 | booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si





Ohranite svobodo in užitek gibanja s Collagen flex curcuminom!

Medexov izdelek Collagen flex curcumin je najbolj prodajano naravno prehransko dopolnilo za podporo hrustancu in kostem v slovenskih lekarnah. Vsebuje patentirane sestavine s kliničnimi študijami. Izdelek odlikuje trojna moč delovanja, saj vsebuje nativni kolagen, hialuronsko kislino in kurkumin. Dodali pa smo mu tudi podporne vitamine in minerale kot so silicij, vitamin D ter C. Odpravite nelagodje v sklepih med in po izvajanju fizičnih aktivnosti in z lahkim korakom stopite v poletje..

