LONGEVITY (STEP BY STEP) TÁBOR

SPANYOLORSZÁG

2027.május

Hogyan lassítsuk az öregedést? A hosszabb és egészségesebb élet mindennapi apró rutinok beépítésével kezdődik. Itt és most könnyedén elsajátíthatod őket, miközben exkluzív környezetben kapcsolódsz ki és töltődsz fel, tapasztalt szakemberekkel!

INTERAKTÍV SZAKMAI PROGRAM 6 NAP (UTAZÁSSAL EGYÜTT)

A program azzal a céllal jött létre, hogy segítse kialakítani a hosszú és produktív életet támogató mindennapi szokásokat és hogy megtapasztaljuk milyen apró lépésekkel lehet jelentősen lassítani az öregedés folyamatát.

Az elméletet közvetlenül követik a gyakorlatok, így a résztvevők azonnal beépíthető rutint kapnak a kezükbe. Csak olyan módszereket alkalmazunk, melyek tudományosan igazoltak és könnyedén beépíthetőek a mindennapokba. Fantasztikus élmény lesz!

HELYSZÍN ÉS INFRASTRUKTÚRA

A program bázisaként egy prémium kategóriás, mindennel felszerelt, 3 szintes spanyolországi villa szolgál. A résztvevők kényelmét és az elvonulást privát medence és napozóterasz is biztosítja.

MÓDSZERTAN ÉS A PROGRAM PILLÉREI

- **Az életmódorvoslás tudományosan bizonyított 6 alappillére:** Interaktív beszélgetések, workhshopok
- **Rengeteg stresszkezelési gyakorlat:** légzés terápia, mindfulness
- **Mentális fókusz:** Napi jóga- és meditációs gyakorlatok a stresszmenedzsment jegyében.
- **Gyakorlati integráció:** Az elméleti tudás azonnali átültetése a napi rutinba.
- **Longevity táplálkozás:** Mediterrán és/vagy vegetáriánus étrend, helyi specialitásokkal.

  (egyszerű, gyors és egészséges fogások készítése közösen, a saját, privát szakácsunk segítségével, ami utána otthon is könnyedén elkészíthető)
- **Aktív regeneráció:** Vezetett séták természetvédelmi területeken, a közeli rózsaszín tónál és a tengerparton. Napozás a privát medence körül, a tengerre néző tetőteraszon vagy a tengerparton.

PROGRAMVEZETŐK

- **Dr. Szabó Ildikó Rózsa** Életmódorvos/ Sportorvos, Jóga- és mindfulness oktató.
- **Horváth-Szováti György** Vegán séf, Életmód-tanácsadó - terapeuta,

---

JELENTKEZÉSI INFORMÁCIÓK

- **Időtartam:** 6 nap/5 éjszaka
- **Helyszín:** Spanyolország (Orihuela costa / Rózsaszín tó régió)
- **Részvételi díj:** 480 Euro előre utalva, + 300 Euro a helyszínen készpénzben fizetve

  A szakmai munka minősége és a személyre szabott figyelem érdekében a férőhelyek száma korlátozott.

Kapcsolat: Dr. Szabó Ildikó Rózsa, ildiko.rozsa.szabo@gmail.com, +36302073515

RÉSZVÉTELI DÍJAK ÉS SZÁLLÁSTÍPUSOK

A részvételi díj tartalmazza az 5 éjszakás szállást, a reptéri transzfert oda-vissza, a teljes ellátást (vegán/vegetariánus/mediterrán gasztronómiai program), valamint az összes szakmai előadást, jóga-, mindfulness- és rekreációs programot. Valamint lesz meglepetést is!

A részvételi díj a repülőjegyet nem tartalmazza, de a legoptimálisabb járatok kiválasztásában segítséget nyújtunk. Jelenleg a repülőjegy ára 29 000 forint oda-vissza!!!

- **Standard kétágyas szoba (2 különálló ággyal, társas elhelyezéssel):**
  - **Early Bird ár:** 780 EUR / fő
  - **Normál ár:** 880 EUR / fő
- **Egyágyas szoba (privát elhelyezés):**
  - **Early Bird ár:** 1080 EUR / fő
  - **Normál ár:** 1180 EUR / fő

FONTOS HATÁRIDŐK ÉS JELENTKEZÉS

- **A tábor időpontja:**. 2027 május
- **Early Bird kedvezményes jelentkezési határidő:**. 2027.március 15.

Végső jelentkezési határidő:. 2027.április 15. (vagy a szabad helyek beteléséig).