

LelkesTest-program



NORDIC & BIBLIA

„... akik az Úrban bíznak, új erőre kapnak, szárnyra kelnek mint a sasok. Futnak, de nem fáradnak ki, járnak-kelnek, de nem lankadnak el.” (Izajás 40,31)

A „Mesteredző” tanítására épülő testi-lelki megújulást hozó tréningnapok különböző korú és élethelyzetű érdeklődők számára.

„Kelj fel és járj...” – hogyan?

A test- és mozgáskultúra új szemléletmódú és módszerű oktató-programja a járás kiegészítéseként megtanítja a nordicwalking-bottal való gyaloglás alapttechnikáját is.

„Kelj fel és járj...” – kivel?

A program során a résztvevők a Biblia egyes részeit új nyelvezettel dolgozzák fel, betekintést nyerve abba, hogyan kapcsolódhat össze sport és ima a hétköznapokban.



Programot vezeti

Molnár Renáta életmódréner, a Sport és Mozgás-Lelkiség kidolgozója, *A mozgás lelkesége – nordic walking és szemlédő ima* című könyv társszerzője.

Lépéskurzus – 30 – 80 éves korosztálynak
Lépéskurzus hétvége - 18 – 80 éveseknek

Időpontok, helyszín

Martineum Felnőttképző Akadémia
Cím: 9700 Szombathely, Karmelita u. 1.

Lépéskurzus egynapos: 2017. július 22.

Lépéskurzus hétvége: 2017. október 20-22



Részletes információ és jelentkezés:
www.jezusigyaloglas.hu/lelkestest-program