

## Zimowa zabawa pod wodospadem Podgórnej

W programie :

- Wszyscy chętni przed kąpielą pod wodospadem będą mogli bezpłatnie skorzystać z sauny(6 osobowa)
- prelekcja o wpływie zimnej wody na ciało człowieka
- wspólna biesiada przy ognisku
- stoisko z produktami regionalnymi i ekologicznymi przygotowane przez Stowarzyszenie Partnerstwo Duch Gór
- wszystkich przybyłych gości witac będzie Liczyrzepa
- oraz duża dawka zimowego humoru

Termin: 29 grudnia

Miejsce: Wodospad Podgórnej w Przesiece

Czas: 11.30 do 15.00

wstęp: bezpłatny

Organizator: Górską Szkoła Morsów, Rada Odnowy Przesieki, Gmina Podgórzyn



## Przesiecka kąpiel Morsów

### Dlaczego na WODOSPADZIE PODGÓRNEJ?

1. To jedyny wodospad w Polsce, na którym kąpiel nie jest zabroniona, a wręcz wskazana
2. Bezpośredni kontakt z naturą, z jej źródłem życia - WODĄ krystalicznie czystą, silnie natlenioną, bogatą w minerały, "energetyczną"
3. Temperatura wody przez cały rok zmienia się nieznacznie od 0 do 6-8° C

### Co nam daje zimna kąpiel?

1. Regeneruje proces normalnego krwioobiegu
2. Wzmacnia mięśnie i serce
3. Podnosi odporność organizmu
4. Pozytywnie wpływa na układ nerwowy
5. Pobudza przemianę materii
6. Hartując ciało, wzmacniamy ducha

### Podstawowe rady i zalecenia dla korzystających z zimnych kąpeli:

1. Dla poczucia bezpieczeństwa nie kapiemy się sami
2. Do kąpeli zawsze przystępujemy rozgrzani poprzez intensywny ruch lub saunę
3. W swojej świadomości budujemy obraz dobroczynnego wpływu kąpeli na nasz organizm
4. Do wody wchodzimy wolno, głęboko oddychając, nie tłumimy w sobie chęci głośnego wyrażania emocji
5. Czas trwania kąpeli jest inny dla każdego (od 30 sek. - 3 minut), organizm wysyła nam sygnały o zakończeniu kąpeli
6. Ambicjonalne przedłużanie kąpeli jest niewskazane, wręcz szkodliwe
7. Podczas kąpeli wyobrażamy sobie, jak czysta, bogata w tlen i minerały woda przenika przez nasze ciało wypłukując z niego toksyny (złą energię) i odżywia nasze ciało dostarczając nam nowej energii
8. Kąpiąc się dążymy do tego, aby zanurzyć całe ciało
9. Po wyjściu z wody staramy się jak najmniej wycierać ciało (wyjątkiem jest głowa)
10. Zakładamy suche ubranie i rozgrzewamy ciało intensywnymi ruchami
11. Oznaką dobrze wykonanej kąpeli jest brak tzw. gęsiej skóry i silny odczyn skórny (zaczerwienienie ciała)
12. Zaleca się 1 - 2 kąpiele tygodniowo