



jestem z
GDAŃSKA

jestem eko

III BIEG DO ŹRÓDEŁ

PARK JELITKOWSKI W GDAŃSKU / SOBOTA

04.06.2016

ZWOLNIJ NA SŁOW PIKNIKU!

10:00 – 16:00

W Parku Jelitkowskim czekają
na wszystkich atrakcje piknikowe.

To świetna okazja, by:

- dowiedzieć się, że **WOLNO**, to nie znaczy **LENIWIE**
- dowiedzieć się, jak **ZWOLNIĆ** i jednocześnie zyskać **WIĘCEJ CZASU**
- uporządkować myśli i nauczyć się optymizmu
- dowiedzieć się, jak skupiać się na tym, co najważniejsze i kreatywnie podchodzić do codziennych zajęć.

BIEG DO ŹRÓDEŁ to wydarzenie przygotowane specjalnie dla miłośników zdrowego i aktywnego stylu życia, lubiących nadmorską przestrzeń i gdańską wodę. Dzięki dwóm dystansom 3 i 10 km mogą wziąć w nim udział biegacze profesjonalni jak i rekreacyjni.

11:00 – Start Biegu Rodzinnego

12:00 – Start Biegu Głównego

W **III BIEGU DO ŹRÓDEŁ** można wybiegać ponad 100 nagród.

Są to m.in.:

- **BONY DO SKLEPU SPORTOWEGO**
- **AKCESORIA SPORTOWE I PIKNIKOWE**
- **REJSY PO ZATOCE GDAŃSKIEJ**
- **RODZINNY OBIĄD NA ZBIORNIKU WODY KAZIMIERZ**



ORGANIZATORZY:



WODA
DLA
POKOLEŃ

PATRONI MEDIALNI:

Radio Gdańsk

trojmiasto.pl

MARATONY
POLSKIE.PL

PARTNER:

mosir
GDAŃSK

STREFY PIKNIKOWE

SLOW ZABAWA

CZYLI POWRÓT NA PODWÓRKO

Kultowy kanon podwórkowych zabaw: skakanka / szczur / hula hop / kapsle / klasy / obrazy malowane kredą / gra w gumę itd.

SLOW INSPIRACJA

CZYLI ZRÓB TO SAM

Tworzenie naturalnych kosmetyków / warsztat sadzenia i pielęgnacji roślin / tworzenie latawców / warkoczowy dywan ze starych koszulek.

SLOW SMAKI

CZYLI ZDROWO I ŚWIEŻO

Lody z naturalnych składników / naturalne napoje izotoniczne / eko- produkty / stragany warzywno-owocowe / ciastka mocy.

STREFA CISZY

CZYLI NAUKA ODPOCZYWANIA

Masaż sportowy, masaż gongami i warsztaty automasażu / warsztat Tai Chi / wielka tablica SLOW Myśli.



PROGRAM NA SCENIE

- 10:15 WARSZTAT AUTOMASAŻU
- 12:30 TAJNIKI NATURALNYCH KOSMETYKÓW
- 13:00 WYSTĘP I WARSZTAT TAI CHI
- 13:30 LOSOWANIE NAGRÓD W BIEGU RODZINNYM
- 14:00 BEATA SADOWSKA – WYKŁAD O BIEGANIU
- 14:30 LOSOWANIE NAGRÓD W BIEGU GŁÓWNYM
- 15:00 WARSZTAT KREATYWNOSCI WOJTKA TREMISZEWSKIEGO
- 15:30 LOSOWANIE GŁÓWNEJ NAGRODY PIKNIKOWEJ (OBIAD NA ZBIORNIKU WODY KAZIMIERZ)

BEATA SADOWSKA

GOŚĆ HONOROWY
IMPREZY