



# BOSI PO BRDIH

*ZAČUTITE POZITIVNE UČINKE BOSONOGE  
HOJE MED GRIČI IN VINOGRADI*

## RAZGLEDNI STOLP GONJAČE- GRAD DOBROVO

**7.5.2016 ob 10:00h**

**BOSONOGI POHOD Z IZKUŠENIM VODIČEM  
ZANIMIVA PRIPOVEDOVANJA O BOSONOGI HOJI  
BARVANJE STOPAL  
IZBIRA NAJMANJŠEGA IN NAJVEČJEGA STOPALA  
POSTAJA SPROSTITVE  
BLAGODEJNI UČINKI DOTIKANJA STOPAL  
MERITEV GLEŽENJSKEGA INDEKSA**

več informacij (TIC BRDA – tel. 05 395 95 95)

[www.brda.si](http://www.brda.si)

**PRIJAVNINA :**

5€ na osebo / 3€ otroci do 10. let / prijava poteka na dan pohoda na info točki med 10:00-10:30h  
vključuje : voden pohod po urejenih poteh, dodatni program, kosilo (pašta) in brezalkoholno pijačo

\*po pohodu bo poskrbljeno za prevoz nazaj v Gonjače

\*pohod poteka po različnih podlagah, ki so lahko za neizkušene včasih tudi neprijetne, zato  
priporočamo da si na pohod s seboj vzamete obutev za kakšen »težji« košček poti

**\*POHOD JE NA LASTNO ODGOVORNOST**

**\*V PRIMERU SLABEGA/HLADNEGA VREMENA POHOD ODPADE**



**ZAVOD ZA TURIZEM, KULTURO, MLADINO IN ŠPORT BRDA**



## PROGRAM :

### 10:00h Razgledni stolp Gonjače

Prijava na info točki

### 10:30 Razgledni stolp Gonjače

#### ZANIMIVA PRIPOVEDOVANJA O BOSONOGI HOJI IN KORISTI LE TE

Branka Kovšca, Neva Madon, *refleksoterapevki* Postaja sprostitve: "Moja stopala moje vitalno darilo"

Peter Szabo, *bosonogi prevajalec* : »Kaj pomeni biti bos povsod?«

Peter Marinič :«Brda za uvod«

### 11:00-13:00 BOSONOGI POHOD

#### Razgledni stolp Gonjače-Grad Dobrovo

Štartamo pri razglednem stolpu v Gonjačah, kjer se bomo lahko najprej bosonogi povzpeli na stolp in se naužili prekrasnega razgleda na celotna Brda, Alpe in Furlanijo. Pot nas bo nato vodila mimo Šmartnega, čez vasico Imenje v kotlino med Vedrijanom in Zalim Bregom ter naprej do Gradu Dobrovo.

### 13.00-15.00 Grad Dobrovo dvorišče

#### POSTAJA SPROSTITVE : KLEPET O REFLEKSOLOGIJI IN NAGADNI KVIZ

#### »MINI POHOD« ZA STAREJŠE IN OTROKE

#### DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA : MERITEV GLEŽENJSKEGA INDEKSA (UGOTOVALJANJE PREKRVAJITVE SPODNJIH OKONČIN)

#### DRUŽENJE OB BRIŠKI TRŽNICI

#### IZBIRA NAJMANJŠEGA IN NAJVEČJEGA STOPALA

Kosilo, druženje in izmenjava vtisov na dvorišču Gradu Dobrovo. Izbirali bomo najmanjše in največje stopalo s pomočjo barvnega odtisa na papir, zmagovalci bodo nagrajeni 😊 Potekalo bo tudi izpolnjevanje nagradnega kviza na Postaji sprostitve, 3 srečni izžrebanci bodo nagrajeni.

#### PRIJAVNINA :

5€ na osebo / 3€ otroci do 10. let / prijava poteka na dan pohoda na info točki med 10:00-10:30h  
vključuje : voden pohod po urejenih poteh, dodatni program, kosilo (pašta) in brezalkoholno pijačo

\*pohod poteka po različnih podlagah, ki so lahko za neizkušene včasih tudi neprijetne, zato priporočamo da si na pohod s seboj vzamete obutev za kakšen »težji« košček poti

**\*POHOD JE NA LASTNO ODGOVORNOST**

**\*V PRIMERU SLABEGA/HLADNEGA VREMENA POHOD ODPADE**

**\*poskrbljeno bo za prevoz pohodnikov nazaj v Gonjače**

več informacij (TIC BRDA – tel. 05 395 95 95)

več na [www.brda.si](http://www.brda.si)