



sofinancira

Društvo ljubiteljev Križne jame vabi na

Vabilo na tradicionalni 28. Bosonogi pohod ob Cerkniškem jezeru



V nedeljo, **11.7.2021** s pričetkom ob **9.00** uri.

Lokacija pohoda: **parkirišče na mostu med Gorenjim Jezerom in Lazami.**

Predvidena trasa je **Gorenje Jezero-Dolenje jezero** (trajanje predvidoma **4-5 ur**).

Potrebna so primerna oblačila in zaščita prosti soncu. Seboj imejte dovolj tekočine in malico iz nahrbtnika.

Pohod bo potekal **v vsakem vremenu** in je primeren za vse generacije.

Hoja z bosimi nogami se razlikuje od hoje s čevlji. Stopala na podlago postavljamo precej bolj previdno in pravilno. Najprej stopamo na prste, potem počasi na preostalo stopalo. Ob tem krepimo tudi mišice, ki bi sicer, če bi hodili obuti, počivale. Hoja z bosimi nogami je ena najbolj učinkovitih naravnih telesnih terapij.

Udeležba na dogodku je brezplačna, vendar je zaželena predhodna najava

na tel. **041-632-153** (Gašper) ali preko e-pošte: **info@krizna-jama.si**

Vabljeni!