



## ВЕЧЕ СРПСКОГ КРИВАКА И ТАЈНОГ ЗАЧИНА

у петак 1. априла 2016. године, од 19 часова,  
у Евергрин клубу ресторана "Тајни зачин", Гаврила Принципа 43, Београд.



### ПРОГРАМ

Приступно предавање **БОРИСА МИЋИЋА**, председника Планинарског савеза Србије и редовног члана удружења СРПСКИ КРИВАК, под називом

## БЕОГРАД, ЛАКИМ КОРАКОМ...

Пешачење благотворно делује на ментално здравље и расположење људи, а особе које редовно шетају живе дуже. Бројне научне студије показале су да овакав вид рекреације смањује ризик од појаве срчаног и možданог удара, дијабетеса, па и рака... Ходање је природан и безбедан вид рекреације коју можете да изводите било где и било када, без скупе опреме и теретане. Довољно је само да имате времена и добру вољу. Редовна шетња ојачава сваки мишић у телу, а након тридесетоминутне шетње, тело почиње да лучи хормоне среће (серотонин и ендорфин) и на тај начин у великој мери смањује стрес, а ослобађање од стреса благотворно делује и на сан. О пешачењу, здрављу, рекреацији, спорту, пешачењу у Београду, пешачким и планинарским стазама Србије, десет најлепших пешачких стаза Европе - говориће нам Председник Планинарског савеза Србије Борис Мићић.

Водитељ програма - Бранислав Божовић, редовни члан СРПСКОГ КРИВАКА  
Домаћин вечери - Драган Ђурић, редовни члан СРПСКОГ КРИВАКА.

### Вечера и пиће нису обавезни!

Ако неко жели лагану вечеру (јело, салата, колач и боза од СРПСКОГ КРИВАКА), са неограниченом количином домаћих пића, може да је наручи по цени од 700 динара. Пића, без вечере, служе се по приступачним ценама.

Обавезна је резервација на телефоне: 011/7619298, 011/7612957 или 063/276262.

**Добродошли!**