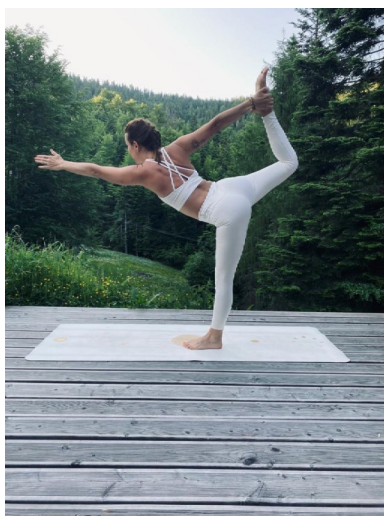




WARSZTATY JOGI

W „SIELSKA OSADA AGROTURYSTYKA” NA POJEZIERZU DRAWSKIM

8-12 Września - pięć dni praktyki jogi, cudownego czasu w otoczeniu przyrody, daleko od zgiełku miasta. Podczas weekendu skupimy się na doskonaleniu i pogłębianiu wielu aspektów praktyki jogi, a także skorzystamy z wszelkich atrakcji, które oferuje nam Sielska Osada, takich jak: spływ kajakowy, wycieczki rowerowe, basen z podgrzewaną wodą, sauna, wspólne pieczenie chleba oraz wiele, wiele innych :)



Warsztaty poprowadzi Paulina Łeptuch-Kielbowicz, certyfikowany nauczyciel Yoga Alliance RYT200 oraz YIN Yoga Alliance 40H

Program wyjazdu:

Środa 8.09.2021

- 14:30 - 15:30 Przyjazd i zakwaterowanie
- 16:00 - 17:00 Spotkanie organizacyjne
- 17:00 - 18:30 Vinyasa yoga
- 19:00 - 20:00 Obiadokolacja*
- 20:00 - 21:00 Koncert mis - relaksacja



Czwartek 9.09.2021

- 7:15 - 7:30 Medytacja
- 7:30 - 8:30 Herbata, kawa, jogurt, owoc (lekka przekąska)
- 9:00 - 10:30 Vinyasa Yoga
- 11:00 - 12:00 Śniadanie*
- 12:00 - 15:00 Wspólna wyprawa rowerowa (jedna lub dwie grupy)
- 15:30 - 16:30 Obiadokolacja*
- 16:30 - 18:00 Czas wolny: chillout, basen z podgrzewaną wodą, sauna, gorąca balia – „kocioł czarownic”:) + słodka przekąska
- 18:30 - 19:30 Yin Yoga
- 20:30 - Wspólne pieczenie chleba



Piątek 10.09.2021

- 7:15 - 7:30 Medytacja
- 7:30 - 8:30 Herbata, kawa, jogurt, owoc (lekka przekąska)
- 9:00 - 10:30 Vinyasa Yoga
- 11:00 - 12:00 Śniadanie*
- 12:30 - 15:30 Przejazdka konna po lesie (bryczką)
- 16:00 - 17:30 Obiadokolacja*
- 18:30 - 19:30 Yin Yoga
- 20:30 - Biesiada przy ognisku



Sobota 11.09.2021

7:15 - 7:30 Medytacja

7:30 - 8:30 Herbata, kawa, jogurt, owoc (lekka przekąska)

9:00 - 10:30 Vinyasa Yoga

11:00 - 12:00 Śniadanie*

12:00 - 16:00 Spływ kajakowy

16:30 - 17:30 Obiadokolacja

17:30 - 18:00 Techniki pranayama - ćwiczenia oddechowe lub czas wolny

18:00 - 19:00 Yin Yoga

19:30 - 21:00 Czas wolny: Dobra książka, basen z podgrzewaną wodą, sauna, gorąca balia - „kocioł czarownic” :), drobny poczęstunek



Niedziela 12.09.2021

7:15 - 7:30 Medytacja

7:30 - 8:30 Herbata, kawa, jogurt, owoc (lekka przekąska)

9:00 - 10:30 Vinyasa Yoga

11:00 - 12:00 Śniadanie*

12:00 - 13:30 Wykwaterowanie



JOGA

VINYASA YOGA

Vinyasa oznacza „ruch zsynchronizowany z oddechem”.

Vinyasa flow charakteryzujące się płynnym przejściem między pozycjami połączonym z oddechem. Oddech prowadzi nas podczas całej praktyki.

Vinyasa Joga pozwala zbudować wewnętrzną i zewnętrzną równowagę, siłę fizyczną, elastyczność oraz wytrzymałość ciała. To wszystko w połączeniu ze świadomym oddechem i medytacją, energetyzuje i orzeźwia ciało oraz umysł. Sekwencja asan mobilizuje ciało w inteligentny sposób, dając możliwość indywidualnego dopasowania praktyki jogi do własnych możliwości zakresu fizycznego, oraz aktualnego stanu psychicznego i nastroju.

Istotą tych zajęć jest płynny, niezatrzymywany, przepływ energii w ciele. Wywołany naturalnym ruchem i świadomym oddechem.

YIN YOGA

Zajęcia Yin jogi są delikatnym wyzwaniem dla naszego ciała, ale dużym dla naszego umysłu. Podczas zajęć wykonywane są proste, płynne sekwencje oraz asany statyczne, które pozostawiają dużą przestrzeń dla pracy z naszym wnętrzem. Yin joga to bardzo nastrojowe zajęcia odbywające się w świetle świec, w otoczeniu relaksującej muzyki.

Yin joga stosuje pozycje, które rozciągają włókna tkanki łącznej, umożliwiając zrelaksowanie ciała i głębsze otwarcie klatki piersiowej, bioder, miednicy oraz niższych partii kręgosłupa. To nie siła mięśniowa daje nam uczucie łatwości i lekkości ciała, lecz elastyczność naszych stawów i ścięgien. Yin joga delikatnie rozciąga i rehabilituje tkankę łączną, która tworzy nasze stawy.

KONCERT MIS

Cudowny czas wypełniony wibracjami, który możecie podarować swojej duszy i ciału.

Kąpiel w dźwiękach wspaniałych mis kryształowych wprowadza w stan głębokiego relaksu, działa uzdrawiająco, harmonizuje centra energetyczne (czakry) oraz synchronizuje półkule mózgowe, polepsza koncentrację i pogłębia samoświadomość. Dźwięki mis poprzez odpowiednią częstotliwość wpływają holistycznie na nasz organizm. Wspomagają radzenie sobie ze stresem i negatywnymi emocjami. Kryształowe misy dźwiękowe wykonane są w 99.99% z czystego kwarcu, w uzdrawiającym stroju 432Hz. Ich dźwięk jest czysty, silny i głęboki. Struktura mis kryształowych sprawia, że ich intensywny i przestrzenny dźwięk wnika głęboko w nasze ciało, uzdrawiając je na poziomie komórkowym.

Podczas koncertów zostaną również wykorzystane: misy tybetańskie, monokuranty, bębny, grzechotki, dzwonki koshi, tingshe, kij deszczowy i sansula. Te wspaniałe dźwięki ukołyszają Was w relaksie i wewnętrznym wyciszeniu. Koncert odbywa się na leżaco, można utulić się ciepłym kocem i ulubioną poduszką. Przeciwwskazaniem do udziału w koncercie jest epilepsja lub rozrusznik serca. W przypadku ciąży prosimy o wcześniejszy kontakt.



SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

KOSZTY:

Apartamenty dwupokojowe (z balkonem) – ośmioosobowe, 1500zł/os.

Apartamenty jednopokojowe – czteroosobowe – 1700zł/os.

Poddasze – pokój czteroosobowy 1250zł/os.

Apartamenty wyposażone są w:

- ręczniki
- suszarkę do włosów
- czajnik i set kawowy
- kawiarkę dla smakoszy porannej "kawy po turecku"
- lodówkę
- telewizor

W trakcie zapisów należy uiścić bezzwrotą (w razie rezygnacji uczestnika z warsztatów) kaucję w wysokości 500 złotych. Gdy uczestnik weźmie udział w pięciodniowych warsztatach, kwota kaucji zostanie oczywiście zaliczona na poczet całej kwoty za warsztaty jogi.

* W koszty warsztatów wliczone jest pełne wegańskie lub mięsne wyżywienie (należy określić się podczas zapisów na warsztaty), pięciodniowy pobyt w apartamentach, koncert mis oraz praktyka jogi, a także wszystkie dodatkowe atrakcje wypisane w programie.

WAŻNE! Dojazd oraz maty do jogi są we własnym zakresie.

ORGANIZATOR ZAPEWNI:

- wałki/bolstery,
- kostki,
- paski,
- koce
- liczne atrakcje
- dobrą zabawę :)

ORGANIZATOR NIE ZAPEWNI DOJAZDU ORAZ MAT DO JOGI.

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!

MIEJSCE: Sielska Osada - Agroturystyka, Rakowo 39a ,78-445 Borne Sulinowo

INFORMACJE i REZERWACJE: Paulina Łeptuch-Kielbowicz, telefonicznie: 600 897 033,

e-mailowo: paulina.leptuch@gmail.com lub bezpośrednio w Studio SATYA