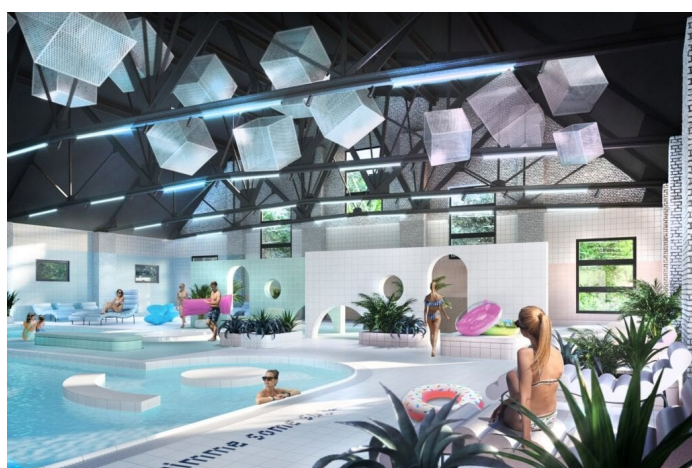


WARSZTATY JOGI W CUKROWNI ŻNIN



W czasie weekendu odprężysz się i zrelaksujesz z Joga. Dowiesz się też, jakie korzyści przynosi joga dla zabieganego, współczesnego człowieka.

Będziesz mieć okazję uczestniczyć w sesjach jogi o różnym stopniu intensywności, oraz wieczornych spotkaniach relaksacyjno-odprężających, które poprowadzi dla Ciebie certyfikowany nauczyciel jogi w nurcie Vinyasa Joga – Paulina Łeptuch-Kielbowicz. Aktywność fizyczna to jej pasja. Jest wielkim pasjonatem ruchu funkcjonalnego, aktywizującego wszystkie funkcje życiowe organizmu, a także tych aktywności, które w sposób świadomy angażują nie tylko nasze ciało, ale i umysł tak, aby pozostawać w harmonii z samym sobą. Na warsztatach nie tylko poznacie siłę jogi, ale także nauczycie się, jak wykorzystywać anatomiczne wzorce ruchu tak, aby nasze ciała funkcjonowały poprawnie.



Cena pakietu obejmuje:

- ☆ 2 noclegi w **** hotelu Cukrowni Żnin,
- ☆ poranne przekąski przed praktyką, śniadania w formie bufetu szwedzkiego, oraz obiadokolacje w Restauracji Cukrowni Żnin,
- ☆ 5 praktyk jogi w nurcie Vinyasa Joga oraz Yin Yoga,
- ☆ techniki asan (teoria + praktyka),
- ☆ relaks w Centrum SPA (baseny, jacuzzi, sauny),
- ☆ zwiedzanie Cukrowni Żnin z przewodnikiem,
- ☆ ognisko i pieczenie kiełbasek,
- ☆ kino



Program wyjazdu:

Piątek 25.03.2022r.

16:00 - 16:30 Przyjazd i zakwaterowanie

16:30 - 17:00 Spotkanie organizacyjne

17:00 - 18:30 Vinyasa yoga

19:00 - 20:00 Obiadokolacja

20:00 - 21:00 Zwiedzanie Cukrowni

21:00 - Kino

Sobota 26.03.2022r.

8:00 - 8:30 Herbata, kawa, jogurt, owoc (lekka przekąska przed praktyką)

8:30 - 10:00 Vinyasa Yoga

10:00 - 11:00 Śniadanie

12:00 - 15:30 Relaks (basen, sauna, jacuzzi)

16:30 - 17:30 Obiadokolacja

17:30 - 18:30 Techniki asan - teoria i praktyka

18:30 - 19:30 Yin Yoga

20:00 - ... Ognisko i pieczenie kiełbasek

Niedziela 27.03.2022r.

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

9:00 - 10:00 Vinyasa Yoga

10:00 - 11:00 Śniadanie

11:00 - 12:00 Wykwaterowanie

Szczegóły organizacyjne:

Termin:

25-27 marca 2022 (piątek - niedziela)

Koszt:

Cena za osobę: 750 zł* bezzwrotna kaucja 300zł.

Pokoje dwuosobowe.

Przy zamówieniu większego pokoju proszę o skontaktowanie się ze Studiem SATYA

* Dla osób uczestniczących we wcześniejszych warsztatach wyjazdowych ze Studiem Satya przysługuje rabat 10%.

Miejsce:

CUKROWNIA ŻNIN

ul. Kl. Janickiego 1

88-400 Żnin, Polska

www.cukrowniaznin.pl

Liczba miejsc ograniczona.

Informacje i rezerwacje:

Paulina Łeptuch-Kielbowicz, tel. 600-897-033,

FB: Satya.pl, IG: Satya.pl lub bezpośrednio w Studio Satya: Gniezno 62-200, ul. Gdańska 134,

www.satya-yoga.pl

WAŻNE! DOJAZD ORAZ MATY DO JOGI SĄ WE WŁASNYM ZAKRESIE.

Organizator zapewnia:

- wałki/bolstery,
- kostki,
- paski,
- koce