

Joga dla ciała i ducha

Warsztaty w „SIELSKA OSADA AGROTURYSTYKA” NA POJEZIERZU DRAWSKIM

15-17 Września 2023 – weekend pełen 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, gorąca balia, jacuzzi, basen z podgrzewaną wodą, sauna, wspólna biesiada przy ognisku oraz wiele, wiele innych :)



Warsztaty poprowadzi Paulina Łeptuch-Kiełbowicz, certyfikowany nauczyciel:

Yoga Alliance RYT500

Terapy yoga 140

Aerial yoga 40H

Program wyjazdu:

Piątek 15.09.2023

14:30 - 15:00 Przyjazd i zakwaterowanie

15:15 - 15:30 Spotkanie organizacyjne

16:00 - 17:30 Pranayama + Vinyasa yoga

18:00 - 19:00 Obiadokolacja*

19:30 - ... Podchody jogowe ;)

Sobota 16.09.2023

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 + lekka joga na plaży

16:30 - 17:30 Obiadokolacja

17:30 - 18:00 Rozluźnianie powięzi

18:00 - 18:30 YOGA NIDRA

19:30 - 21:00 Biesiada przy ognisku, basen z podgrzewaną wodą, sauna, gorąca balia - „kocioł czarownic” :), drobny poczęstunek

Niedziela 17.09.2023

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



SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

Inwestycja w Twój dobrostan:

Apartamenty dwupokojowe (z balkonem) – czteroosobowe 1000zł/os.

Apartamenty jednopokojowe – dwuosobowe – 1300zł/os.

Apartamenty z antresolą czteroosobowe – 1100zł/os.

* Dla osób uczestniczących we wcześniejszych warsztatach wyjazdowych ze Studium Satya przysługuje rabat 5%

* Dla osób nie biorących udziału w praktyce jogi przysługuje rabat 5%.

Apartamenty wyposażone są w:

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

W trakcie zapisów należy uiścić bezzwrotną (w razie rezygnacji uczestnika z warsztatów) kaucję w wysokości 600 złotych. Gdy uczestnik weźmie udział w 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), trzy dniowy pobyt w apartamentach, 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