

Weekend z jogą w Sielskiej Osadzie 05.09-08.09.2024



SATYA
YOGA

Potrzebujesz wyciszenia, spokoju i oddechu?

Czujesz, że przyda Ci się regeneracja na łonie natury, praktykując jogę w gronie cudownych ludzi?

Zapraszam Cię prosto do uroczego miejsca - Agroturystyka Sielska Osada, znajdującego się w otoczeniu przyrody, daleko od zgiełku miasta. Jest to miejsce dla tych, co lubią żyć w zgodzie z naturą. Lubią sobie popatrzeć na zieleń lasu przy porannej kawie. Sielska Osada słynie z gościnności, fantastycznego jedzenia, domowej atmosfery oraz piękna otaczającej jej natury. Nasz wyjazd będzie połączeniem jogi, medytacji, czułości oraz regeneracji. Wokół nas jeziora i lasy, a w samym środku my. Tu się smakuje prawdziwe jedzenie, doświadcza chwili i siebie.



SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE



KOSZTY:

Apartamenty 4 osobowe- 1500zł/osobę

Apartamenty 3 osobowe – 1500zł/osobę

Pokoje 2 osobowe- 1600zł/osobę

Pokoje 3 osobowe- 1600zł/osobę

* Dla osób uczestniczących we wcześniejszych warsztatach wyjazdowych ze Studium Satya przysługuje rabat 5% * Dla osób nie biorących udziału w praktyce jogi przysługuje rabat 5%.

W trakcie zapisów należy uiścić bezzwrotną (w razie rezygnacji uczestnika z warsztatów) kaucję w wysokości 500 złotych. Gdy uczestnik weźmie udział w warsztatach, kwota kaucji zostanie 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).

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

● Masaże i zabiegi w wiejskim SPA można zamówić za dodatkową opłatą

ORGANIZATOR ZAPEWNI:

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

ORGANIZATOR NIE ZAPEWNI DOJAZDU ORAZ MAT DO JOGI.

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!

Miejsce gwarantowane jest wpłatą bezzwrotnego zadatku w kwocie 500zł.

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

INFORMACJE i REZERWACJE: Paulina Leptuch-Kielbowicz, telefonicznie: 600 897 033
lub bezpośrednio w Studio SATYA.

Czwartek 05.09.2024

14:30 - 15:30 Przyjazd i zakwaterowanie (kawa/herbata ciacho)

16:00 - 17:00 Spotkanie organizacyjne

17:00 - 18:30 Vinyasa slow yoga

19:00 - 20:00 Obiadokolacja*

20:00 - 21:00 Relaks: solankowy seans w gorącej balii, basen, sauna,jacuzzi

Piątek 06.09.2024

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

9:00 - 10:30 Vinyasa flow yoga „zdrowe biodra”

11:00 - 12:00 Śniadanie*

12:00 - 17:00 Czas wolny. Yoga SUP (dla chętnych) – pod warunkiem udanej pogody

17:00 - 18:30 Obiadokolacja*

19:00 - 20:30 Praktyka jogi „obudź zmysły”

20:30 - 22:00 Biesiada przy ognisku

Sobota 07.09.2024

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

9:00 - 10:30 Vinyasa flow Yoga „Świat do góry nogami”

11:00 - 12:00 Śniadanie*

12:00 - 17:00 Czas wolny. Yoga SUP (dla chętnych) – pod warunkiem udanej pogody

17:00 - 18:30 Obiadokolacja

18:00 - 19:00 Yoga powięziowa

20:00 - 21:00 YIN yoga

Niedziela 08.09.2024

7:00 - 7:30 Herbata, kawa, jogurt, owoc (lekka przekąska)

8:00 - 9:15 Vinyasa slow yoga

09:30 - 10:30 Śniadanie*

11:00 - 12:00 Wykwaterowanie

;)



S A T Y A
Y O G A