

Październikowy weekend z jogą "Hatha na końcu świata" 21-23.10.2022

Wpisany przez Joasia - Zmieniony Sobota, 27 Sierpień 2022 22:15

Październikowy weekend z Jogą "Hatha na końcu świata" 21-23.10.2022

Startujemy z zapisami na październikowy weekend z Jogą 21-23.10.2022 w pięknym miejscu w Górach Bialskich w pensjonacie Chata Cyborga w Bielicach, niedaleko Stronia Śląskiego. Warsztaty hatha jogi 2-3 godziny dziennie, wycieczka w góry, wieczorami relaksacje w dźwiękach gongów, posiłki wegetariańskie, piękne pokoje 2-3-4 osobowe. Wyjazd poświęcony będzie wyciszeniu, pogłębianiu kontaktu z naturą oraz doskonaleniu umiejętności z zakresu hatha jogi klasycznej. Dla chętnych sauna, jacuzzi, strefa spa. Dojazd własny. Zapisy **tel. 608423594**

Adres:

Bielice 2, 57-550 Stronie Śląskie

. Ilość wolnych miejsc: 9/23.

Warunkiem rezerwacji jest wpłata zaliczki wysokości 200 zł na nr konta: 29 1020 2212 0000 5302 0312 0144 z dopiskiem Joga oraz imieniem i nazwiskiem. Całkowity koszt pobytu z wyżywieniem 700 zł.

Co zabieramy ze sobą: mata do jogi, wygodne buty w góry

PLAN POBYTU:

Piątek (21.10.2022) 15.00 przyjazd do ośrodka, zakwaterowanie

16.30 zajęcia jogi (2h)

19.00 ciepła kolacja

20.00 relaksacja w dźwiękach gongów i mis tybetańskich

Sobota (22.10.2022) 8.00 śniadanie - ciepła owsianka z owocami, zioła... 9.00 zajęcia jogi (2h)

12.00 obiad

13.30 wycieczka w góry

17.00 zajęcia jogi (1,5h)

19.00 ciepła kolacja

20.00

relaksacja w dźwiękach gongów i mis tybetańskich

Niedziela (23.10.2022) 8.00 śniadanie - ciepła owsianka z owocami, zioła... 9.00 zajęcia jogi i pożegnanie (3h)

12.

30 obiad

13.30 pakowanie, zdawanie pokoi

Październikowy weekend z jogą "Hatha na końcu świata" 21-23.10.2022

Wpisany przez Joasia - Zmieniony Sobota, 27 Sierpień 2022 22:15

15.00 wyjazd z ośrodka, indywidualne wycieczki po okolicy (Lądek, Stronie Śląskie, Bystrzyca, Bolesławów, Kletno)

Mariola Linka