

Majowy weekend z Joga "Hatha na końcu świata" 21-23.05.2021

Wpisany przez Joasia

Sobota, 22 Sierpień 2020 00:00 - Zmieniony Czwartek, 06 Maj 2021 21:22

Majowy weekend z Joga "Hatha na końcu świata" 21-23.05.2021

Startujemy z zapisami na majowy weekend z Joga 21-23.05.2021 w pięknym miejscu w Górach Bialskich w pensjonacie Chata Cyborga w Bielicach, niedaleko Stronia Śląskiego. Warsztaty hatha jogi 2-3 godziny dziennie, wycieczka, wieczorami relaksacje w dźwiękach gongów, posiłki wegetariańskie, piękne pokoje 2-3-4 osobowe. Wyjazd poświęcony będzie pogłębianiu umiejętności z zakresu hatha jogi klasycznej, poznawaniu okolic Kotliny Kłodzkiej. Dla chętnych sauna ale przede wszystkim praktyka jogi, czas dla siebie, kontakt z naturą. Dojazd własny: jadąc od strony Łądka w Stroniu Śląskim skręcamy w lewo na Bielice i jedziemy przez Gierałtów Dolny i Górny aż do Bielic. Zapisy **tel. 608423594** Adres: Bielice 2, 57-550 Stronie Śląskie . Ilość wolnych miejsc: 9

Warunkiem rezerwacji jest wpłata zaliczki wysokości 100 zł na nr konta: 29 1020 2212 0000 5302 0312 0144 z dopiskiem Joga oraz imieniem i nazwiskiem. Całkowity koszt pobytu z wyżywieniem 560 zł

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

PLAN POBYTU:

Piątek (21.05.2021) 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 (22.05.2021) 8.00 śniadanie - ciepła owsianka z owocami, zioła... 9.00 zajęcia jogi (3h)

12.00 obiad

13.30 wycieczka niespodzianka

17.00 zajęcia jogi (1,5h)

19.00 ciepła kolacja

20.00

relaksacja w dźwiękach gongów i mis tybetańskich

Niedziela (23.05.2021) 8.00 śniadanie - ciepła owsianka z owocami, zioła... 9.00 zajęcia jogi (3h) 12.00

pożegnanie

12.

30 obiad

13.30 pakowanie, zdawanie pokoi

Majowy weekend z Jogą "Hatha na końcu świata" 21-23.05.2021

Wpisany przez Joasia

Sobota, 22 Sierpień 2020 00:00 - Zmieniony Czwartek, 06 Maj 2021 21:22

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

Życzę nam wszystkim udanego majowego jogowania :)

Mariola Linka