



zrelaksowana

# CELEBRACJA SPOKOJU

---

ROZWÓJ ◦ RUCH ◦ RELACJE ◦ RELAKS

## PROGRAM WARSZTATÓW I PRZYJEMNOŚCI

### PIĄTEK

od 16:00 // Przyjazd i zakwaterowanie

18:00 - 19:00 // Rozluźniająca yin yoga

19:00 - 20:00 // Kolacja

20:00 - 21:00 // Zapoznawczy krąg

### SOBOTA

8:00 - 9:00 // Vinyasa joga

9:00 - 10:00 // Śniadanie

10:00 - 11:00 // Warsztaty "Sztuka odpoczynku"

12:00 - 13:00 // Czas dla siebie

13:00 - 14:00 // Medytacja prowadzona

14:00 - 15:00 // Obiad

15:00 - 17:00 // Arteterapia – malowanie po numerach

18:00 - 19:00 // Oddech w redukcji stresu

19:00 - 20:00 // Kolacja

20:00 - 21:30 // Progresywna relaksacja mięśni

### NIEDZIELA

8:00 - 9:00 // Vinyasa joga

9:00 - 10:00 // Śniadanie

10:00 - 11:00 // Uziemianie + kąpiel leśna w puszczy

11:00 - 12:00 // Czas dla siebie

12:00 - 13:00 // Krąg wdzięczności

13:00 - 14:00 // Lunch i pożegnanie