



zrelaksowana

LEŚNE UKOJENIE

ROZWÓJ ◦ RUCH ◦ RELACJE ◦ RELAKS

PROGRAM WARSZTATÓW I PRZYJEMNOŚCI

CZWARTEK

od 16:00 // Przyjazd i zakwaterowanie
18:00 - 19:00 // Zapoznawczy krąg
19:00 - 20:00 // Kolacja
20:00 - 20:30 // Higiena snu
20:30 - 21:30 // Relaksacja z Pranamat ECO

PIĄTEK

8:00 - 9:00 // Poranna Vinyasa joga
9:00 - 10:00 // Śniadanie
10:00 - 13:00 // Spływ kajakowy
14:00 - 15:00 // Obiad
15:00 - 16:00 // Wstęp do uważności i medytacja prowadzona
17:30 - 19:00 // Oddech w redukcji stresu
19:00 - 20:00 // Kolacja
20:00 - 21:00 // Kąpiel w dźwiękach – koncert relaksacyjny w hamakach

SOBOTA

8:00 - 9:00 // Poranna Yin joga
9:00 - 10:00 // Śniadanie
10:00 - 13:00 // Warsztaty rzemieślnicze
14:00 - 15:00 // Obiad
15:00 - 16:00 // Relaksujący skan ciała
18:00 - 19:00 // Aerial joga w chustach
19:00 - 20:00 // Kolacja
20:00 - 22:00 // Relaks w gorącej leśnej bani i przy ognisku

NIEDZIELA

8:00 - 9:00 // Poranna Vinyasa joga
9:00 - 10:00 // Śniadanie
10:00 - 11:00 // Shinrin yoku – uważny, leśny spacer
12:00 - 13:00 // Krąg wdzięczności
13:00 - 14:00 // Lekki lunch i pożegnanie