



zrelaksowana

OTULENIE

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"

11:00 - 12:30 // Czas dla siebie

12:30 - 13:30 // Oddech w redukcji stresu

13:30 - 14:30 // Obiad

15:00 - 16:00 // Warsztaty automasażu twarzy

16:00 - 16:30 // Czas dla siebie

16:30 - 17:30 // Warsztaty automasażu twarzy

18:00 - 19:00 // Kolacja

19:30 - 20:30 // Progresywna relaksacja mięśni

NIEDZIELA

8:00 - 9:00 // Vinyasa joga

9:00 - 10:00 // Śniadanie

10:00 - 11:00 // Medytacja prowadzona

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

12:00 - 13:00 // Krąg wdzięczności

13:00 - 14:00 // Lunch i pożegnanie