

19 LAT DOŚWIADCZENIA • PIĘKNE MIEJSCA • SPRAWDZENI NAUCZYCIELE

# WYJAZDY Z JOGĄ

KATALOG 2024

ZIMA • WIOSNA • LATO

JOGA-JOGA.PL

poznań siłę jogi  
**morgulec**  
.com



# KURS NAUCZYCIELSKI

---

# JOGI INTEGRALNEJ

XIII EDYCJA

**Kurs nauczycielski przeznaczony jest dla osób, które pragną zdobyć praktyczne umiejętności i rzetelną wiedzę na temat różnych ścieżek i systemów jogi pod okiem najlepszych w Polsce specjalistów.**

Na Kursie Nauczycielskim Jogi Integralnej poznasz różne systemy jogi i nauczysz się jak praktycznie korzystać z nich w pracy instruktora, poznasz podstawy najstarszych, tradycyjnych, holistycznych systemów medycznych: Ajurwedy i Medycyny Chińskiej, a także najnowocześniejsze, podejście do zdrowia – Psychobiologię. Uczestnik kursu zyska też podstawową wiedzę z anatomii i biomechaniki do praktycznego zastosowania w pracy nauczyciela jogi.

**Zdobyte kwalifikacje i umiejętności oraz końcowy certyfikat uprawniają do wykonywania zawodu nauczyciela jogi w Polsce i zagranicą.**

## NAUCZYCIELE ▼



Wiktor  
Morgulec



Jaki  
Nett



Sharat  
Arora



Janusz  
Dąbrowski



Michał  
Kudzia



Katarzyna  
Enerlich



Anna  
Ryczek



Katarzyna  
Marcinkowska



Hania  
Onifade



Marzanna  
Radziszewska-Konopka  
Dr n. med.



Jakub  
Dorosz



Elżbieta  
Żuk-Widmańska



Justyna  
Gęsikowska



Agnieszka  
Lasota



300  
godzin  
wykładowych

9  
zjazdów  
weekendowych

2 x 7-dniowe  
wyjazdy  
szkoleniowe

### KURS NAUCZYCIELSKI

XIII edycja: styczeń 2024 – grudzień 2024

600  
godzin  
wykładowych

18  
zjazdów  
weekendowych

4 x 7-dniowe  
wyjazdy  
szkoleniowe

### KURS NAUCZYCIELSKI DWULETNI

XIII edycja: styczeń 2024 – grudzień 2025

37 godzin  
zajęć  
on-line

15 godzin  
konsultacji  
on-line

48 godzin  
praktyki  
własnej  
z superwizją

### KURS NAUCZYCIELSKI ON-LINE PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINU

Czas trwania: 5 tygodni (zapisy non stop)



**KURS NAUCZYCIELSKI**  
JOGI INTEGRALNEJ

INFORMACJE O KOLEJNYCH EDYCJACH I ZAPISY

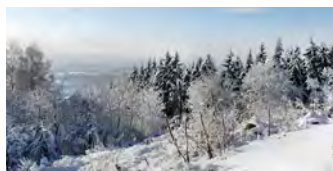
[www.kursnauczycielski.pl](http://www.kursnauczycielski.pl) [joga@kursnauczycielski.pl](mailto:joga@kursnauczycielski.pl)

tel. 732 999 600



**JOGA-JOGA.PL**

O NAS	ZIMA	WIOSNA	LATO
O NAS <b>5</b> Dlaczego warto?	SYLWESTER Z JOGĄ <b>12</b> Piwniczna-Zdrój	MARZEC Z JOGĄ <b>18</b> Wyspa Sobieszewska	WAKACJE Z JOGĄ <b>25</b> Poddąbie 9 wyjazdów – całe lato!
NASZE LOKALIZACJE <b>6</b> Jak dojechać	SYLWESTER Z JOGĄ <b>13</b> Luboradza	MAJÓWKA Z JOGĄ <b>19</b> Krutyni	WAKACJE Z JOGĄ <b>26</b> Wyspa Sobieszewska 10 wyjazdów – całe lato!
JAK UCZYMY <b>7</b> Rodzaje jogi	NOWY ROK Z JOGĄ <b>14</b> Sulistaw	MAJÓWKA Z JOGĄ <b>20</b> Wyspa Sobieszewska	WAKACJE Z JOGĄ <b>27</b> Krutyni
NAUCZYCIELE <b>8</b> Nasz kadra	FERIE Z JOGĄ <b>15</b> Piwniczna-Zdrój	MAJÓWKA Z JOGĄ <b>21</b> Luboradza	JOGA FESTIWAL <b>28</b> Wierchomla
	FERIE Z JOGĄ <b>16</b> Piwniczna-Zdrój	MAJÓWKA Z JOGĄ <b>22</b> Kadyny	
		CZERWCÓWKA Z JOGĄ <b>23</b> Wyspa Sobieszewska	
		CZERWCÓWKA Z JOGĄ <b>24</b> Kadyny	



„**Od 19 lat organizujemy wyjazdy z jogą.** Podczas kilkudniowego turnusu, osoby nigdy wcześniej nie ćwiczące, otrzymują bardzo solidne podstawy, osoby już praktykujące – pogłębiają swoje umiejętności. Zajęcia odbywają się rano i wieczorem. Te kilka dni skondensowanych ćwiczeń i intensywnej nauki relaksu, w połączeniu ze zdrową kuchnią, dają efekty zdecydowanie bardziej odczuwalne niż nawet kilka miesięcy ćwiczeń dwa razy w tygodniu w szkole jogi. To świetna okazja do rozpoczęcia przygody z jogą oraz jej sukcesywnego rozwijania. Umiejętność wchodzenia w stan głębokiego relaksu, pomaga zachować spokój w codziennym życiu, nawet w trudnych sytuacjach. Zapraszamy na wyjazdowe kursy jogi w najpiękniejsze miejsca Polski”.

Ekipa Joga-Joga.pl

## DLACZEGO Z NAMI?

 24<sub>19</sub> 24 lata praktyki jogi, 19 lat organizacji wyjazdów

 profesjonalni, doświadczeni nauczyciele

 indywidualna korekta

 dodatkowe atrakcje

 zajęcia kreatywne dla dzieci / opieka

## DLACZEGO WARTO?

 najlepszy sposób na naukę jogi w krótkim czasie

 szybkie, zauważalne efekty praktyki

 piękne miejsca przystosowane do praktyki jogi

 regeneracja, zdrowa dieta, ruch i relaks

 ciekawi ludzie

# NASZE LOKALIZACJE



# JAK UCZYMY?

Podczas wyjazdów jogę ćwiczymy przeważnie dwa razy dziennie po 1,5 godziny.

Osoby, które nigdy nie ćwiczyły lub stawiają pierwsze kroki na macie, nauczą się od podstaw pracy z ciałem i oddechem pod okiem doświadczonych nauczycieli.

Dla bardziej doświadczonych joginów codzienna intensywna praktyka to okazja do sprawdzenia nabytych już umiejętności i ich doskonalenia.

## JOGA IYENGARA

Joga, której nauczamy, to bezpieczne i precyzyjnie opracowane pozycje wg metody B.K.S. Iyengara: wzmacniające i rozciągające ciało, regenerujące, poprawiające koncentrację, głęboko relaksujące. Odpowiednie zarówno dla osób zupełnie początkujących, jak i już zaawansowanych w praktyce.

Wyjątkową cechą jogi Iyengara jest wykorzystanie licznych pomocy: koców, lin, kostek, pasków oraz specjalnie zaprojektowanych krzesel, ławek i wałków. Umożliwiają one poprawne wykonywanie asan również osobom o znacznych ograniczeniach fizycznych. Szczegółowo opracowane sekwencje asan działają profilaktycznie i leczniczo w różnych dolegliwościach, prowadząc ćwiczącego ku pełni zdrowia.

Joga nie jest zwykłym treningiem fizycznym. Intensywnie oddziałuje na wszystkie narządy i organy wewnętrzne, pobudza krążenie płynów ustrojowych w całym organizmie. Jedną z największych korzyści, jakie przynosi, jest kompleksowa pomoc w zwalczaniu negatywnych skutków bólu, niesprawności i stresu. Praktykowanie jogi uelastycznia, tonizuje i odczuwalnie wzmacnia kręgosłup, ścięgna i stawy. Joga sukcesywnie podnosi sprawność fizyczną i zwiększa kontrolę nad ciałem. Uwalnia od napięcia system nerwowy, pomaga w utrzymaniu pewności siebie i pogody ducha.

## JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

To zestaw ćwiczeń z wykorzystaniem asan ukierunkowanych na pracę kręgosłupa, łopatek i miednicy. Zajęcia szczególnie polecane dla osób prowadzących siedzący tryb życia oraz z dolegliwościami kręgosłupa. Regularne ćwiczenia pozwalają wzmocnić odpowiednie mięśnie, skorygować postawę, rozluźnić nadwyrażone obszary pleców.

## JOGA FUNKCJONALNA

Celem metody jest harmonijny rozwój człowieka, poprawa zdrowia i samopoczucia, wsparcie kondycji fizycznej i psychicznej. Trening kładzie nacisk na wszechstronną i urozmaiconą pracę wszystkich grup mięśni, a także zrównoważenie wzmacniania i rozciągania. Istotnym elementem jest umiejętność prawidłowego oddychania i intensywna praca z głębokimi mięśniami tułowia.

## VINYASA JOGA

Joga Vinyasa to dynamiczna forma jogi, w której płynnie przechodzimy z jednej pozycji do drugiej, każdy ruch jest zharmonizowany z oddechem. Na poziomie fizycznym Vinyasa wzmacnia i rozciąga mięśnie. Poprawia przemianę materii, rozgrzewa i pomaga w usuwaniu toksyn z organizmu. Na poziomie psychicznym daje wewnętrzną równowagę, lekkość i energię.

### SIŁA

Pozycje jogi budują siłę i wzmacniają mięśnie w całym ciele.

### WYTRZYMAŁOŚĆ

Regularna praktyka zwiększa wydajność i wytrzymałość fizyczną.

### ELASTYCZNOŚĆ

Dzięki rozciągającym asanom głębokość zostaje zachowana lub odzyskana.

### POSTAWA

Kiedy siła i elastyczność są w harmonii, zostaje osiągnięta prawidłowa postawa ciała.

### ENERGIA

Optymalna praca gruczołów oraz głęboka relaksacja działają regenerująco.

### ZDROWIE

Efekt regularnej praktyki jogi jest harmonia ciała i umysłu.

### KONCENTRACJA

Trwanie w asanach wspomaga i pogłębia umiejętność koncentracji.

### SPOKÓJ

Spokój umysłu i ciała, wyciszenie i świadoma akceptacja siebie.

# NAUCZYCIELE



## Wiktor Morgulec

Dyplomowany nauczyciel jogi wg B.K.S. Iyengara. Autor pierwszych w Polsce multimedialnych kursów do nauki jogi: „Joga dla początkujących START”, „Joga w domu”, podręczników „Joga dla początkujących” oraz „Joga dla początkujących w formule: ruch oddech relaks”. Przeszło 20 lat doświadczenia. W latach 2002–2004 spędził pół roku w Indiach pobierając nauki w Himalayan Iyengar Yoga

Center w Dharamsala. Prekursor zajęć jogi dla dzieci w szkole i przedszkolach Montessori w Warszawie. Współzałożyciel Akademii Asan, szkoły Joga Żoliborz w Warszawie, portalu Joga-Joga.pl, oraz Joga-Joga TV, pierwszej w Polsce platformy do ćwiczeń jogi on line. Od 2018 roku prowadzi kursy nauczycielskie jogi integralnej IJYI, które ukończyło już ponad 180 nauczycieli jogi. Więcej na [www.morgulec.com](http://www.morgulec.com).



Na pierwszą lekcję jogi poszedłem, szukając samodyscypliny i spokoju. Wyszedłem zły potem z silnym postanowieniem nieprzerywania poszukiwań. Przez dwa kolejne lata narzuciłem sobie regularną praktykę niezależnie od samopoczucia czy nastroju. W słońcu i deszcz, czasem z ogromną niechęcią, z uporem rozkładałem matę do 23 powitań słońca. Przełom nastąpił pod koniec 2001 roku. Po wspinaczkę w Nepalu trafiłem na kurs medytacji Vipassana i to był moment zwrotny. Praktyka stopniowo zaczęła nabierać lekkości. Dzięki znakomitym nauczycielom zaczynałem powoli rozumieć i przestawałem papugować. Kierunek wędrówki stał się jasny. Jak powiedział B.K.S. Iyengar – „Opanowanie umysłu jest jogą.”

Bardzo dziękuję moim nauczycielom: B.K.S. Iyengarowi, Sharatowi Arora, Adamowi Bielewiczowi, Gabrielli Giubilaro, Konradowi Kocotowi, Jaki Nett, Grzegorzowi Nieścierowi i wszystkim, którzy pomogli mi w jogicznej podróży. W szczególności Karolinie i Rodzicom.



Spotkanie ze Swamim Yoganandą – 104-letnim joginem, Goa 2011



Z wizytą u mistrza B.K.S. Iyengara, Puna, Indie 2011



Kulowe Rozmowy z Tomaszem Rączkiem, 2014



## Janusz Dąbrowski

joga dla kręgosłupa

Dyplomowany nauczyciel jogi, absolwent warszawskiego AWF. Od ponad 30 lat prowadzi zajęcia z gimnastyki korekcyjnej, profilaktyki bólów kręgosłupa i masażu w Gabinetcie Odnowy Biologicznej BIORELAX. Jogę praktykuje od 2003 roku. W 2007 ukończył kurs nauczycielski Polskiego Stowarzyszenia Jogi Iyengara. Specjalista od jogi kręgosłupa.



## Katarzyna Enerlich

joga funkcjonalna

Polska pisarka i nauczyciel hatha jogi, miłośniczka jogi dynamicznej. Ma swoją szkołę jogi „Baba Joga” i prowadzi zajęcia w kilku miastach na Warmii i Mazurach. Jest autorką kilkunastu poczytnych powieści z historią regionu w tle, jak również książek i publikacji o zdrowym stylu życia, odżywianiu i naturalnych kosmetykach.



## Michał Kudzia

vinyasa joga

Praktyk jogi Ashtanga Vinyasa od 2005 r. i medytacji Vipassana od 2009 r. W 2010 uzyskał dyplom Instruktora Sportu a rok później – certyfikat RYT500 nauczyciela jogi wg standardu Yoga Alliance. Przez ostatnie 14 lat uczył się od uznanych światowych autorytetów. Zwolennik podejścia użytkowego „form follows function”.



## Hania Onifade

joga dla kręgosłupa

Specjalistka od jogi dla kręgosłupa, fizjoterapeutka i terapeutka naturalna. Prowadzi ćwiczenia ruchowe i oddechowe, między innymi: kinezyterapię, gimnastykę leczniczą, ćwiczenia jogi, aerobowe ćwiczenia rytmiczne. Jest autorką książki „Kompleksowe odkwaszenie organizmu. Usuń stres, niedotlenienie, toksyny”.





## Anna Ryczek

warsztaty oddechowe, aerial joga

Magister psychologii, nauczycielka jogi i aerial jogi. Instruktorka i ambasadorka metody Butejki i prezes stowarzyszenia „Butejko Polska”. Tłumaczka pierwszych książek na temat tej metody pt. „Zamknij usta” oraz „Spokojny oddech, spokojny umysł” autorstwa P. McKeown.



## Marta Rzeczkowska

joga iyengara

Pierwsze kroki na macie stawiała w szkole Joga Żoliborz pod okiem Wiktora Morgulca. Ukończyła 300h kurs nauczycielski w International Integral Yoga Institute w 2020r. Uczestniczyła w warsztatach prowadzonych przez doświadczonych nauczycieli m.in.: Uday Bhosale, Patricia Walden, Jaki Nett, Wojciech Karczmazyk, Ałła Raginis, Adrianna Suska, Olga Kuriata.



## Agnieszka Kunicka

joga iyengara

Nauczycielka jogi certyfikowana przez International Integral Yogaa Institute, praktykuje jogę od 7 lat. Uczestniczyła międzynarodowych konwentów jogi. Nauczycielka i manager szkoły Joga Żoliborz. Interesuje się naturalnymi metodami podtrzymywania zdrowia, fotografka.



## Agata Stawarz

joga iyengara

Fascynatka ruchu. Z jogą, swoją wielką miłością, zetknęła się jeszcze na studiach. Po studiach aktorskich zajęła się swoją profesją, jak również dramą dla dzieci. Jest dziś posiadaczką Certyfikatu Trenera Personalnego, Certyfikatu Jogi Integralnej, Certyfikatu Jogi dla Dzieci, Certyfikatu Yoga Vinyasa, Certyfikatu Aerial Jogi. Obecnie prowadzi grupy jogi z dziećmi i z dorosłymi.



## Justyna Gęsikowska

naturopata kinezyjolog

Uwielbia zgłębiać, doświadczać i łączyć różne naturalne metody pracy z ciałem i umysłem – to jej pasja i sposób na życie. Oprócz promowania zdrowego oddechu Metodą Butejki, zajmuje się terapią dźwiękiem z użyciem kamertonów, masażem Lomi Lomi Nui oraz Raindrop Technique\* Young Living. Pracuje również nowatorskimi metodami biorezonansowymi przy pomocy SCIO. Studiuje Psychobiologię i Zielarstwo.



## Agnieszka Lasota

joga dla dzieci

Instruktorka Hatha Jogi, Aerial Yogi i Jogi dla dzieci i młodzieży. Właścicielka szkoły AGA YOGA, założycielka szkoły jogi dla dzieci Gimnastyka Joga Smyka, autorka kolorowanek z jogą dla dzieci. Prowadzi kursy Instruktora Jogi dla dzieci i Joga Family, szkolenia i konferencje. 18 lat praktyki w pracy z dziećmi, 14 lat praktyki jogi.



## Ela Michałkiewicz

joga iyengara, joga dla dzieci

Jogę praktykuje od 2004 roku. Przez wiele lat praktykowała w Ashramie Sivananda Yoga Vedanta w Neyyar Dam w Indiach. Certyfikowany Nauczyciel Jogi Integralnej oraz jogi dla dzieci.



## Bernadetta Zamaria

joga iyengara, joga dla dzieci

Jest certyfikowaną nauczycielką jogi, ukończyła Kurs Nauczycielski Jogi Integralnej organizowany przez Międzynarodowy Instytut Jogi Integralnej w Warszawie, pracuje wg metody nauczyciela jogi B.K.S. Iyengara. Na co dzień prowadzi zajęcia jogi dla dzieci w wieku przedszkolnym i pracuje jako terapeutka dziecięca w pracowni KORART.



## Piotr Ważyński

kucharz

Od ponad 20 lat jest wegetarianinem. Współautor multimedialnego podręcznika do gotowania *Kuchnia wegetariańska. 4 pory roku*. Od 2005 roku jest związany z Akademią Asan; prowadzi kursy kuchni wegetariańskiej na wyjazdach jogi. Interesuje się dietetyką i wpływem odżywiania na zdrowie człowieka. Specjalizuje się w kuchni fusion.



## Piotr Henschke

kucharz

Mistrz kuchni wegańskiej. Przez wiele lat mieszkając w indyjskich świątyniach gotował dla joginów. Od lat uczy jak smacznie i zdrowo przygotować dania roślinne. Przeprowadził ponad tysiąc warsztatów i pokazów kulinarnych inspirując innych do wegańskiego stylu życia. Autor książek: *W malinowym chruśniaku*, *Kuchnia jogina*, *Kuchenne Sutry*.





# KURS ROZWIJAJĄCY DLA NAUCZYCIELI JOGI IIIYI

*Poziom 2*  
**PIĘĆ MODUŁÓW**

DOŁĄCZ W DOWOLNYM MOMENCIE

Doskonalenie  
warsztatu  
nauczycielskiego

Aktualizacja  
wiedzy  
i umiejętności

Wymiana  
informacji  
i doświadczeń

[WWW.KURSNAUCZYCIELSKI.PL](http://WWW.KURSNAUCZYCIELSKI.PL)



INTERNATIONAL INTEGRAL  
YOGA INSTITUTE

[JOGA-JOGA.PL](http://JOGA-JOGA.PL)

	SYLWESTER			NOWY ROK	FERIE		
	PIWNICZNA 5 DNI	LUBORADZA 5 DNI	SULISŁAW 4 DNI	PIWNICZNA F1 7 lub 3 DNI	PIWNICZNA F2 7 DNI	PIWNICZNA F3 7 lub 3 DNI	
	27.12-01.01	27.12-01.01	04.01-07.01	21.01-28.01 25.01-28.01	03.02-10.02	18.02-25.02 22.02-25.02	
JOGA	●	●	●	●	●	●	
JOGA dla dzieci	●			●	●	●	
ZAJĘCIA KREATYWNE dla dzieci	●			●	●	●	
OPIEKA dla dzieci	●			●	●	●	
BEZ OPIEKI dla dzieci		✓	✓				
POSIŁKI WEGETARIAŃSKIE	●	●	●	●	●	●	
KURS ODDYCHANIA	●	●	●	●	●	●	
NARTY	●			●	●	●	
KURS KUCHNI WEGE	●						
KONCERT GONGÓW I MIS	●		●	●	●	●	
MASAŻE		●	●			●	
SPA		●	●				
<b>Nauczyciele</b>							
Wiktor Morgulec	●		●	●			
Janusz Dąbrowski		●				●	
Michał Kudzia							
Agnieszka Kunicka							
Hania Onifade	●		●		●		
Ania Ryczek							
<b>Zajęcia/opieka dla dzieci</b>							
Ela Michałkiewicz	●				●	●	
Bernardetta Zamaria				●			
<b>Kucharze</b>							
Piotr Ważyński	●						

●● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

## Opinie uczestników

Bardzo podobał mi się wyjazd z jogą. Fajna atmosfera, życzliwi prowadzący, chętnie dzielił się swoją wiedzą i umiejętnościami. Dobrze zorganizowany czas ćwiczeń pozwala również na znalezienie chwili dla siebie.

Podczas wyjazdu nauczyłam się wielu technik pomagających utrzymać kręgosłup i ciało w dobrej kondycji. Odebrałam bardzo dużo pozytywnej energii. Spotkałam inne osoby świadome, pozytywne, dbające o siebie i środowisko.

Przyjazna atmosfera, świetnie przygotowani instruktorzy, urozmaicone zajęcia, fajny klimat, relaks, spokój, cisza.



# SYLWESTER Z JOGĄ

PIWNICZNA-ZDRÓJ • Iskra

5 DNI 27.12–01.01.2024

## PIWNICZNA-ZDRÓJ

Uzdrowskowa miejscowość turystyczna w Beskidzie Sądeckim, słynąca z pijalni wód mineralnych. Uzdrowsko położone jest w malowniczej Dolinie Kosarzyska na skraju Popradzkiego Parku Krajobrazowego, jest świetną bazą wypadową dla lubiących górskie wycieczki turystów – tuż obok biegną liczne szlaki turystyczne. Piwniczna-Zdrój to doskonale miejsce dla miłośników sportów zimowych.

## ISKRA

Ośrodek wypoczynkowy „Iskra” oferuje komfortowe pokoje 2, 3, 4-osobowe. Każdy pokój posiada łazienkę z pełnym węzłem sanitarnym, TV i balkonem. Wi-Fi jest do dyspozycji w holu recepcyjnym. W budynku znajduje się: sala dyskotekowa, sala lekcyjno-konferencyjna, sauna, a dla lubiących aktywny wypoczynek: siłownia, tenis stołowy, bilard oraz piłkarzki.

## KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

Na wyjazdowe kursy zapraszamy najlepszych kucharzy wegetarian, którzy przygotowują zdrowe, pyszne posiłki, a wieczorami dzielą się z chętnymi swoim doświadczeniem na kursie kuchni wegetariańskiej. W cenie wyjazdu są dwa obfite posiłki podane w formie szwedzkiego stołu.

## JOGA IYENGARA I JOGA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 × 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE  
Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej, także w wariacie jogi dla kręgosłupa. Zajęcia poprowadzą Wiktor Morgulec i Hania Onifade.



NARTY



KOLACJA  
SYLWESTROWA



ZAJĘCIA  
DLA DZIECI



## JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE

Kiedy rodzice ćwiczą jogę, dzieci spędzają miło i kreatywnie czas, pod dobrą, kompetentną opieką. Zapraszamy na jogę i wspólne zabawy ruchowe, wspierające dzieci w samopoznaniu i integracji.



## KOLACJA SYLWESTROWA

31 grudnia zapraszamy wszystkich na prawdziwą kulinarą ucztę, połączoną z tańcem i dobrą zabawą.

DODATKOWO PŁATNE:

**KURS KUCHNI WEGETARIAŃSKIEJ** Możliwość zapoznania się z tajnikami kuchni wegetariańskiej oraz praktycznego nauczania się przygotowywania smacznych i prostych potraw. Kurs poprowadzi Piotr Ważyński.

**KULIG** Uwieńczony ogniskiem z kapelą góralską i z grillowanym oscypkiem. Jest to wspaniała okazja do poznania okolicy, a także do nawiązania nowych znajomości.

**KONCERT GONGÓW I MIS** „Kąpiel w dźwiękach” to wspaniały sposób, aby poczuć odprężenie w całym ciele – wszystko za sprawą przyjemnych wibracji, wydawanych przez gong oraz misy dźwiękowe z Nepalu.

CENA JUŻ OD  
**2890 zł**

www.morgulec.com 666 923 666  
zapisy@joga-joga.pl 666 923 999

www.joga-joga.pl



# SYLWESTER Z JOGĄ

## DWÓR POMORSKI • Luboradza

5 DNI 27.12–01.2024



BASEN  
I SPA



KOLACJA  
SYLWESTROWA

### LUBORADZA

Osada leżąca na Pojezierzu Drawskim, 10 km na wschód od uzdrowiska Połczyn-Zdrój, składająca się z ośrodka Dwór Luboradza i trzech zabudowań tutejszych mieszkańców. Położenie w środku lasów, nad jeziorem, na terenie zabytkowego parku dworskiego, gwarantuje ciszę, spokój i relaks. Okoliczna, dziewicza przyroda zachęca do spacerów. Tutejsze piesze i rowerowe szlaki zadowolą amatorów zarówno nizinnych, jak i górskich tras.

### DWÓR POMORSKI LUBORADZA

Jest komfortowym, bogato wyposażonym ośrodkiem wypoczynkowo-konferencyjnym. Położony w zabytkowym parku dworskim jest ostoją ciszy i spokoju. Niepowtarzalną atmosferę Dworku tworzy jego przedwojenna historia oraz oryginalne meble z przełomu XIX i XX wieku, dostępne również jako wyposażenie pokoi. Przestronne pokoje są jednak wyposażone we współczesne osiągnięcia techniki – TV, szybki Internet, telefony czy łazienki z natryskiem.

### ATRAKCJE DODATKOWE

Ośrodek dysponuje SPA z basenem, jacuzzi, sauną parową i suchą, salą fitness oraz gabinetami masażu. Do użytku Gości jest także: bar, restauracja, sala bilardowa, plac zabaw dla dzieci oraz sprzęt wodny i rowery górskie. W pobliżu uzdrowiska Połczyn-Zdrój, słynącym z borowiny, można skorzystać z kąpeli pielęgnacyjnych, oczyszczających oraz leczniczych.



### KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, bezmięsnym pożywieniem. Dwa obfite, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygłodniałych joginów. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, miodem i cytryną.

### JOGA IYENGARA I JOGA KRĘGOSŁUPA

JOGA + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej, także w wariacie jogi dla kręgosłupa. Zajęcia poprowadzi Janusz Dąbrowski.

### KOLACJA SYLWESTROWA

31 grudnia zapraszamy wszystkich na prawdziwą kulinarą ucztę, połączoną z tańcem i dobrą zabawą. Gwarantujemy tej nocy wyjątkowe menu oraz niepowtarzalną atmosferę.

DODATKOWO PŁATNE:

**MASAŻ** Janusz Dąbrowski – fizjoterapeuta z ponad 30-letnim doświadczeniem – specjalizuje się w masażu powięziowym całego ciała. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjeździe.

CENA JUŻ OD

**2640 zł**

[www.morgulec.com](http://www.morgulec.com) 666 923 666

[zapisy@joga-joga.pl](mailto:zapisy@joga-joga.pl) 666 923 999

[www.joga-joga.pl](http://www.joga-joga.pl)



# NOWY ROK Z JOGĄ

SULISŁAW • Hotel Pałac Sulisław \*\*\*\*\*

4 DNI 04.01–07.01



ZABYTKI



BASEN  
I SPA



## SULISŁAW

To malowniczo położony zakątek Opolszczyzny, oddalony niespełna 70 km od Wrocławia. Zaciszna okolica i piękne krajobrazy doskonale sprzyjają aktywnemu wypoczynkowi i głębokiemu odprężeniu. Bliskość kojącej zieleni, pozwoli odpocząć od zgiełku miasta, zrelaksować się i zregenerować siły.

## PAŁAC SULISŁAW

Gościć nas będzie pierwszy w Polsce Ośrodek Medycyny Ajurwedyjskiej w zabytkowym pałacu z 1688 r. Najwyższy komfort pięciogwiazdkowego hotelu, w połączeniu z dobrodziejstwami ajurwedyjskiego SPA, umiłą odpoczynek i pomogą przyjemnie wykorzystać każdą chwilę. Historia tego wyjątkowego miejsca, powiązana jest z zakonem Templariuszy, a jego początki sięgają XVII stulecia. Połączenie wyjątkowo ekskluzywnych wnętrz Pałacu z dobrodziejstwami płynącymi z jogi, ajurwedy i odpowiedniej diety z pewnością pomoże nabrać sił witalnych.

**SPA** W Ajurwedyjskim Centrum SPA będzie można zgłębić i doświadczyć sekretów holistycznej medycyny na własnej skórze. To niezwykle miejsce, w kojącej przestrzeni Pałacu, zostało profesjonalnie przygotowane przez lekarzy o specjalizacji ajurwedyjskiej. Różnorodność proponowanych zabiegów z pewnością zaspokoje oczekiwania miłośników zdrowego stylu życia i każdego, spragnionego głębokiego relaksu i odprężenia.



## ATRAKCJE DODATKOWE

Na terenie obiektu znajduje się zabytkowy park, stawy z przepięknie zagospodarowaną plażą, hodowla danieli, alejki spacerowe, siłownia, wypożyczalnia rowerów, liczne trasy biegowe. Restauracja Pałacu Sulisław to miejsce, w którym można zasmakować indyjskiej sztuki kulinarnej z najwyższej półki. Znana i ceniona za bogactwo smaków kuchnia indyjska, zadziwi niebagatelnymi kompozycjami i niepowtarzalnym doborem aromatycznych przypraw, każdego smakosza.



## KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi, uzupełnimy pełnowartościowym, bezmięsnym pożywieniem. Dwa obfite, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygłodniałych joginów. Przed porannymi zajęciami, zapraszamy na rozgrzewający napój z imbir, miodem i cytryną.



## JOGA

JOGA 4 × 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzą Hania Onifade i Wiktor Morgulec.

CENA JUŻ OD

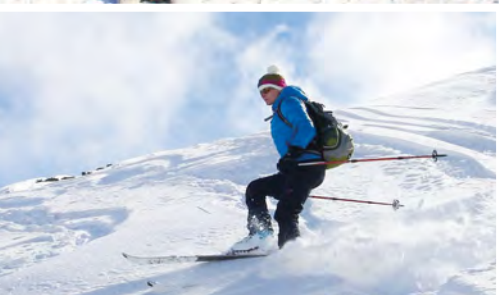
**1600 zł**

[www.morgulec.com](http://www.morgulec.com) 666 923 666

[zapisy@joga-joga.pl](mailto:zapisy@joga-joga.pl) 666 923 999

[www.joga-joga.pl](http://www.joga-joga.pl)





# FERIE Z JOGĄ

PIWNICZNA-ZDRÓJ • Ski Hotel

**F1 7 DNI 21.01–28.01 3 DNI 25.01–28.01 F3 7 DNI 18.02–25.02 3 DNI 22.02–25.02**

## PIWNICZNA-ZDRÓJ

Uzdrowskowa miejscowość turystyczna w Beskidzie Sądeckim, słynąca z pijalni wód mineralnych. Uzdrowsko położone jest w malowniczej Dolinie Kosarzyska na skraju Popradzkiego Parku Krajobrazowego, jest świetną bazą wypadową dla lubiących górskie wycieczki turystów – tuż obok biegną liczne szlaki turystyczne. Piwniczna-Zdrój to doskonale miejsce dla miłośników sportów zimowych.

## SKI HOTEL\*\*

Zapraszamy Państwa do wkomponowanego w górski krajobraz obiektu SKI HOTEL. Z okien obiektu rozpościera się piękna panorama na Pasma Radziejowej, Pasma Jaworzyny Krynickiej oraz Dolinę Popradu. Oferujemy komfortowe pokoje 1, 2, 3-osobowe z łazienkami.

## KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi, uzupełnimy pełnowartościowym, bezmięsnym pożywieniem. Dwa obfite, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygłodniałych joginów. Przed porannymi zajęciami, zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, miodem i cytryną.

## JOGA

JOGA 4 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzą Wiktor Morgulec, Janusz Dąbrowski, Bernardetta Zamaria i Ela Michałkiewicz.



NARTY



ZAJĘCIA  
DLA DZIECI

## JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE

Kiedy rodzice ćwiczą jogę, dzieci spędzają miło i kreatywnie czas, pod dobrą, kompetentną opieką. Zapraszamy na jogę i wspólne zabawy plastyczne ruchowe, wspierające dzieci w samopoznaniu i integracji.

DODATKOWO PŁATNE:

**NARTY** Piwniczna Zdrój dysponuje czteroosobowym wyciągiem krzesłkowym oraz wyciągami narciarskimi, z których 10 to wyciągi orczykowe, 8 to wyciągi talerzykowe. Większość wyciągów narciarskich daje możliwość nauki jazdy na nartach wraz z instruktorem, niektóre trasy są oświetlone i sztucznie naśnieżane oraz przygotowywane przez ratraki. Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu narciarskiego jak i snowboardowego. .

**KONCERT GONGÓW I MIS** „Kąpiel w dźwiękach” to wspaniały sposób, aby poczuć odprężenie w całym ciele – wszystko za sprawą przyjemnych wibracji, wydawanych przez gong oraz misy dźwiękowe z Nepalu.

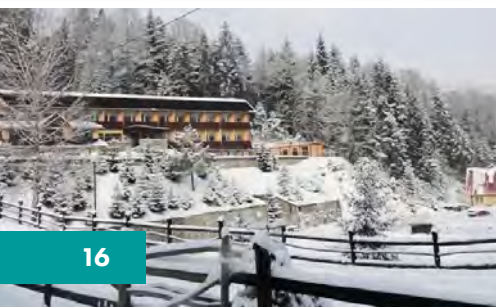
CENA JUŻ OD

**1360 zł**

www.morgulec.com 666 923 666

zapisy@joga-joga.pl 666 923 999

www.joga-joga.pl



# FERIE Z JOGĄ 7 DNI

PIWNICZNA-ZDRÓJ • Iskra

7 DNI **F2** 03.02–10.02

## PIWNICZNA-ZDRÓJ

Uzdrowskowa miejscowość turystyczna w Beskidzie Sądeckim, słynąca z pijalni wód mineralnych, położona w malowniczej Dolinie Kosarzyska na skraju Popradzkiego Parku Krajobrazowego. Jest świetną bazą wypadową dla turystów lubiących górskie wycieczki – tuż obok biegną liczne szlaki turystyczne oraz doskonałym miejscem dla miłośników sportów zimowych.

## ISKRA

Ośrodek wypoczynkowy „Iskra” oferuje komfortowe pokoje 2, 3, 4-osobowe. Każdy pokój posiada łazienkę z pełnym węzłem sanitarnym, TV i balkonem. Wi-Fi jest do dyspozycji w holu recepcyjnym. W budynku znajduje się: sala dyskotekowa, sala lekcyjno-konferencyjna, sauna, a dla lubiących aktywny wypoczynek: siłownia, tenis stołowy, bilard oraz piłkarzki.

## KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

Na wyjazdowe kursy zapraszamy najlepszych kucharzy wegetarian, którzy przygotowują zdrowe, pyszne posiłki, a wieczorami dzielą się z chętnymi swoim doświadczeniem na kursie kuchni wegetariańskiej. W cenie wyjazdu są dwa obfite posiłki podane w formie szwedzkiego stołu.

## JOGA IYENGARA I JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 × 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzą Hania Onifade i Ela Michałkiewicz.

## JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE

Kiedy rodzice ćwiczą jogę, dzieci spędzają miło i kreatywnie czas, pod dobrą, kompetentną opieką. Zapraszamy na jogę i wspólne zabawy ruchowe, wspierające dzieci w samopoznaniu i integracji.

DODATKOWO PŁATNE:

**NARTY** W okolicy znajduje się wiele wyciągów narciarskich. Dojazd do stacji narciarskiej Dwie Doliny Wierchomla zajmuje 15 min.

**KULIG** Uwierczony ogniskiem z kapelą góralską i z grillowanym oscypkiem. Jest to wspaniała okazja do poznania okolicy.

**KONCERT GONGÓW I MIS** „Kąpiel w dźwiękach” to wspaniały sposób, aby poczuć odprężenie w całym ciele – wszystko za sprawą przyjemnych wibracji, wydawanych przez gong oraz misy dźwiękowe z Nepalu.

CENA JUŻ OD  
**2750 zł**

www.morgulec.com 666 923 666  
zapisy@joga-joga.pl 666 923 999

www.joga-joga.pl



MARZEC MAJÓWKI CZERWCÓWKI

	W. SOBIESZ. 7 lub 3 DNI	KRYTYŃ 5 DNI	W. SOBIESZ. 5 DNI	LUBORADZA 6 DNI	KADYNY 5 DNI	W. SOBIESZ. 4 DNI	KADYNY 4 DNI
	10.03–17.03	30.04–05.05	30.04–05.05	28.04–04.05	30.04–05.05	29.05–02.06	29.05–02.06
JOGA	●	●	●	●	●	●	●
JOGA dla dzieci		●	●				●
ZAJĘCIA KREATYWNE dla dzieci		●	●				●
OPIEKA dla dzieci		●	●				●
BEZ OPIEKI dla dzieci	✓			✓	✓	✓	
POSILKI WEGETARIAŃSKIE	●	●	●	●	●	●	●
KURS ODDYCHANIA	●	●	●	●	●	●	●
KONCERT GONGÓW I MIS	●	●	●		●	●	●
WARSZTAT ZIELARSKI		●					●
BASEN	●		●	●	●	●	●
MASAŻE	●	●	●	●	●	●	●
SPA	●		●	●	●	●	●
<b>Nauczyciele</b>							
Wiktor Morgulec	●						●
Janusz Dąbrowski	●			●			
Katarzyna Enerlich		●					●
Michał Kudzia		●					
Hania Onifade					●	●	
<b>Zajęcia/opieka dla dzieci</b>							
Ela Michałkiewicz			●				●

● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

## Opinie uczestników

Pełen profesjonalizm. Pełen relaks. Cudowne miejsce. Piękny czas. Polecam początkującym i zaawansowanym.

Wyjazdy z jogą mają wyjątkowy klimat – relaksu, swobody, niespiesznego upływu czasu. To połączenie zdrowego wysiłku i odpoczynku.

Cudowni prowadzący, przyjazna atmosfera i piękna okolica. Wracam do Was już kolejny raz i będę wracać. Niezapomniany koncert gongów.

Bardzo dziękuję za przywrócenie wiary we własne siły, świetną atmosferę oraz profesjonalne i indywidualne podejście do uczestników.



BASEN  
I SPA

# MARZEC Z JOGĄ

WYSPA SOBIESZEWSKA • Hotel Orle

7 DNI 10.03–17.03 3 DNI 14.03–17.03



## WYSPA SOBIESZEWSKA

Niezwykle malowniczy zakątek Pomorza Gdańskiego, pokryty jest blisko 1000 ha lasu! Dwa unikalne rezerваты – Ptasi Raj i Mewia Łąca – to chronione ostoje dzikiej przyrody, roztaczające się na 35 km<sup>2</sup> ekologicznej przestrzeni wyspy. Dostęp do morza i piaszczystej plaży stwarza idealne warunki do wakacyjnego wypoczynku blisko natury.

## HOTEL ORLE\*\*\*

Położony jest w sercu sosnowego lasu, zaledwie 100 m od piaszczystej Plaży Gdańsk – Orle, nagrodzonej Błękitną Flagą, znakiem przyznawanym najczystszy i najbezpieczniejszym kąpieliskom. Kompleks dysponuje komfortowymi pokojami 2- i 3-osobowymi. Wszystkie pokoje posiadają łazienki, TV, radio, telefon i dostęp do Internetu Wi-Fi.

**SPA** W zakątku SPA można odprężyć ciało i ukoić zmysły. W ofercie wiele zabiegów relaksujących, oczyszczających i regenerujących.

## ATRAKCJE DODATKOWE

Duży basen rekreacyjny, jacuzzi, brodzik dla najmłodszych z parasolem wodnym, ława z masażem perełkowym, kaskada i armatka wodna, gejzer powietrzny. Dodatkowo do dyspozycji gości oferujemy: wypożyczalnię rowerów, boiska sportowe (koszykówka, siatkówka, piłka nożna, badminton), tenis stołowy, plac zabaw, 2 pokoje zabaw dla dzieci, a w nich: „małpi gaj”, dmuchany zamek, suchy basen oraz mnóstwo zabawek.

## KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, bezmięsnym pożywieniem. Dwa obfite, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygotniałych joginów. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, miodem i cytryną.

## JOGA IYENGARA I JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 × 1,5 h + ćwiczenia oddechowe

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzą Wiktor Morgulec i Janusz Dąbrowski.

*DODATKOWO PŁATNE:*

**MASAŻ** Janusz Dąbrowski – fizjoterapeuta z ponad 30-letnim doświadczeniem – specjalizuje się w masażu powięziowym całego ciała. Wykonuje także masaż kręgosłupa obejmujący mięśnie pleców, karku i szyi. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjeździe.

CENA JUŻ OD

**1260 zł**

www.joga-joga.pl

zapisy@joga-joga.pl

666 923 666

666 923 999

www.morgulec.com



# MAJÓWKA Z JOGĄ

KRUTYŃ • Mazur Syrenka

5 DNI 30.04–05.05

## KRUTYŃ

Krutynia jest jednym z najciekawszych i najpiękniejszych szlaków wodnych w Polsce. Krystaliczna woda, dziewicza, dzika przyroda, której bogactwem jest wspaniały świat fauny i flory, czyste powietrze oraz cisza – to doskonała odeskocznia od codzienności i bodziec do bardziej aktywnego wypoczynku.

## MAZUR SYRENKA

Zamieszkamy w komfortowym ośrodku Mazur Syrenka. Jest to kompleks wypoczynkowo-konferencyjny położony nad samą rzeką Krutynią. Na przeszło sześciu hektarach terenów zielonych (las sosnowy, część parkowa) znajdują się: zabytkowa restauracja „Stara Kawiarnia” oraz hotel w stylu „pruskim”, plac zabaw dla dzieci, boisko do piłki siatkowej, miejsca grillowe i ogniskowe. Wszystkie pokoje są z łazienkami.

## KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, bezmięsnym pożywieniem. Dwa obfite, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygłodniałych joginów. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, miodem i cytryną.

## JOGA FUNKCJONALNA I JOGA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 × 1,5 h + ćwiczenia oddechowe

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzi Katarzyna Enerlich i Michał Kudzia.



KAJAKI



WARSZTAT  
ZIELARSKI



ZAJĘCIA  
DLA DZIECI

## JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE

Kiedy rodzice ćwiczą jogę, dzieci spędzają miło i kreatywnie czas, pod dobrą, kompetentną opieką. Zapraszamy na jogę i wspólne zabawy ruchowe, wspierające dzieci w samopoznaniu i integracji.

## ATRAKCJE OKOLICY

Legendarne spływy kajakowe rzeką Krutynią, spływy łodziami w nocy z lampionami i pływającym ogniskiem, wyprawy rowerowe indywidualne lub z przewodnikiem, zwiedzanie interesujących miejsc regionu – Wojnowo, Park Dzikich Zwierząt w Kadzidłowie.

DODATKOWO PŁATNE:

**KONCERT GONGÓW I MIS** „Kąpiel w dźwiękach” to wspaniały sposób, aby poczuć odprężenie w całym ciele – wszystko za sprawą przyjemnych wibracji, wydawanych przez gong oraz misy dźwiękowe z Nepalu.

**ZIELARSKIE WARSZTATY KOSMETYCZNE** Wśród mazurskich łąk i pól znaleźć można bogactwo składników naturalnej medycyny ludowej. Warsztaty są pierwszym krokiem, do umiejętnego ich wykorzystania. Z sekretnym światem roślin zapozna Was Katarzyna Enerlich – pisarka i joginka, która od lat mieszka na Mazurach.

CENA JUŻ OD

**2150 zł**

www.morgulec.com 666 923 666

zapisy@joga-joga.pl 666 923 999

www.joga-joga.pl

# MAJÓWKA Z JOGĄ

WYSPA SOBIESZEWSKA • Hotel Orle

5 DNI 30.04–05.05



## WYSPA SOBIESZEWSKA

Dostęp do morza i piaszczystej plaży stwarzają idealne warunki do wakacyjnego wypoczynku blisko natury. Ten piękny rejon jest miejscem lęgowym wielu gatunków ptaków, w tym również kilku unikalnych w skali naszego kraju. Można spotkać tu także foki pospolite i szare, a pobliski staw zasiedlają gromadnie bobry.

## HOTEL ORLE\*\*\*

Położony jest w sercu sosnowego lasu, zaledwie 100 m od piaszczystej Plaży Gdańsk – Orle, nagrodzonej Błękitną Flagą, znakiem przyznawanym najczystszy i najbezpieczniejszym kąpieliskom. Kompleks dysponuje komfortowymi pokojami 2- i 3-osobowymi. Wszystkie pokoje posiadają łazienki, wyposażone są w TV, radio, telefon i dostęp do Internetu Wi-Fi.

**SPA** W zakątku SPA można odprężyć ciało i ukoić zmysły. W ofercie wiele zabiegów relaksujących, oczyszczających i regenerujących.

## ATRAKCJE DODATKOWE

Duży basen rekreacyjny, jacuzzi, brodzik dla najmłodszych z parasolem wodnym, ława z masażem perefkowym, kaskada i armatka wodna, gejzer powietrzny. Dodatkowo do dyspozycji gości oferujemy: wypożyczalnię rowerów, boiska sportowe (koszykówka, siatkówka, piłka nożna, badminton), tenis stołowy, plac zabaw, 2 pokoje zabaw dla dzieci, a w nich: „małpi gaj”, dmuchany zamek, suchy basen oraz mnóstwo zabawek.

## KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, bezmięsnym pożywieniem. Dwa obfite, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygórniałych joginów. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, miodem i cytryną.

## JOGA IYENGARA

JOGA 4 × 1,5 h + ćwiczenia oddechowe

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzi Wiktor Morgulec i Ela Michałkiewicz.

## JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE

Codziennie, podczas wszystkich zajęć jogi dla dorosłych, będą prowadzone zajęcia kreatywne i joga dla dzieci – w cenie wyjazdu. Zapraszamy dzieci w wieku 4–12 lat.

DODATKOWO PŁATNE:

**KONCERT GONGÓW I MIS** „Kąpiel w dźwiękach” to wspaniały sposób, aby poczuć odprężenie w całym ciele – wszystko za sprawą przyjemnych wibracji, wydawanych przez gong oraz misy dźwiękowe z Nepalu.

CENA JUŻ OD  
**2890 zł**

www.morgulec.com 666 923 666  
zapisy@joga-joga.pl 666 923 999

www.joga-joga.pl



BASEN  
I SPA

# MAJÓWKA Z JOGĄ

LUBORADZA • Dwór Pomorski

6 DNI 28.04–04.05

## LUBORADZA

Osada leżąca na Pojezierzu Drawskim, 10 km na wschód od uzdrowiska Połczyn-Zdrój, składająca się z ośrodka Dwór Luboradza i trzech zabudowań tutejszych mieszkańców. Położenie w środku lasów, nad jeziorem, na terenie zabytkowego parku dworskiego, gwarantuje ciszę, spokój i relaks. Okolice dziewicza przyroda zachęca do spacerów. Tutejsze piesze i rowerowe szlaki zadowolą amatorów zarówno nizinnych, jak i górskich tras. Czyste, śródleśne jeziora można przemierzać kajakiem!

## DWÓR POMORSKI LUBORADZA

Jest komfortowym, bogato wyposażonym ośrodkiem wypoczynkowo-konferencyjnym. Położony w zabytkowym parku dworskim jest ostoją ciszy i spokoju. Niepowtarzalna atmosfera Dworku tworzy jego przedwojenna historia oraz oryginalne meble z przełomu XIX i XX wieku. Przestronne pokoje są jednak wyposażone we współczesne osiągnięcia techniki – TV, szybki Internet, telefony czy łazienki z natryskiem.

## ATRAKCJE DODATKOWE

Ośrodek dysponuje SPA z basenem, jacuzzi, sauną parową i suchą, salą fitness oraz gabinetami masażu. Do użytku Gości jest także: bar, restauracja, sala bilardowa, plac zabaw dla dzieci oraz sprzęt wodny i rowery górskie. Gospodarze ośrodka dbają o polską tradycję – na terenie obiektu, oprócz miejsca na ognisko, znajduje się tradycyjny piec chlebowy oraz grill opalany drewnem liściastym. W pobliżu uzdrowiska Połczyn-Zdrój, słynącym z borowiny, moż-

na skorzystać z kąpeli pielęgnacyjnych, oczyszczających oraz leczniczych.

## KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, bezmięsnym pożywieniem. Dwa obfite, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygłodniałych joginów. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirzem, miodem i cytryną.

## JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 2 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej, także w wariacie jogi dla kręgosłupa. Zajęcia poprowadzi Janusz Dąbrowski.

DODATKOWO PŁATNE:

**MASAŻ** Janusz Dąbrowski – fizjoterapeuta z ponad 30-letnim doświadczeniem – specjalizuje się w masażu powięziowym całego ciała. Wykonuje także masaż kręgosłupa obejmujący mięśnie pleców, karku i szyi. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjeździe.

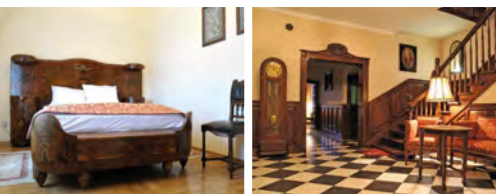
CENA JUŻ OD

**2400 zł**

..... [www.morgulec.com](http://www.morgulec.com) 666 923 666

..... [zapisy@joga-joga.pl](mailto:zapisy@joga-joga.pl) 666 923 999

[www.joga-joga.pl](http://www.joga-joga.pl)





KONIE

BASEN  
I SPA

# MAJÓWKA Z JOGĄ

## KADYNY • Folwark Hotel & Spa

### 5 DNI 30.04–05.05



#### KADYNY

Pomiędzy bogactwem pięknych lasów Wysoczyzny Elbląskiej a urokliwymi plażami Zalewu Wiślanego, znajdziecie Państwo wieś Kadyny. Tutaj, na terenie dawnej letniej rezydencji Cesarza Niemiec Wilhelma II, znajduje się Kadyny Folwark Hotel & SPA. Obiekt oraz okalające go budynki z pałacem i parkiem, stodołą, stajniami oraz pomieszczeniami gospodarczymi, mogą poszczycić się ciekawą architekturą oraz wielowiekową fascynującą historią.

#### KADYNY FOLWARK HOTEL & SPA

Oferuje gościom pobyt w komfortowym hotelu z bogatą strefą Spa i basenem położonym w zabytkowym parku oraz wiele niespotykanych gdzie indziej atrakcji. Miłośników historii i sztuki zaciekawi stara powozownia z wieloma eksponatami, jedna z najstarszych i największych w Europie pięknie zachowana stodoła, pracownia ceramiczna oraz kolekcja obrazów polskich artystów w tym m.in. Witkacego.

#### KONIE

Konie w Kadynach są i czekają na początkujących jak i wytrawnych jeźdźców. Posiadamy konie zarówno pod siodło, jak i do bryczki oraz kucyki uwielbiane przez naszych najmłodszych Gości. Piękna okolica umożliwi przejażdżki z instruktorem po terenach leśnych oraz stwarza niepowtarzalną okazję pogalopowania po plażach i płyciźnie Zalewu Wiślanego.

#### KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, bezmięsnym pożywieniem. Dwa obfite, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygórniałych joginów. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, miodem i cytryną.

#### JOGA IYENGARA I JOGA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE  
Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzi Hania Onifade.

**WARSZTAT „SZTUKA ODPOCZYNKU”** Chroniczne zmęczenie to stan, w którym permanentnie spięte ciało nie potrafi już rozluźnić, a nakręcony umysł nigdy nie zwalnia. Zarówno spięte ciało, jak i niekończące się procesy w głowie wymagają energii. Na warsztacie dowiesz się: co dzieje się z Twoją energią, której tak bardzo potrzebujesz; co stoi na przeszkodzie, by ją regenerować, by efektywnie odpocząć. Zapoznasz się z kilkoma metodami pracy z ciałem, prowadzącymi do: rozluźnienia miejsc chronicznie spiętych, wygaszania stresowych napięć nerwowych, zwolnienia procesów nakręconego umysłu, wyciszenia natłoku myśli.

CENA JUŻ OD

**2500 zł**

www.morgulec.com 666 923 666

zapisy@joga-joga.pl 666 923 999

www.joga-joga.pl



# CZERWCÓWKA Z JOGĄ

## WYSPA SOBIESZEWSKA • Hotel Orle

4 DNI 29.05–02.06

### 📍 WYSPA SOBIESZEWSKA

Niezwykłe malowniczy zakątek Pomorza Gdańskiego, pokryty jest blisko 1000 ha lasu! Dwa unikalne rezerваты – Ptasi Raj i Mewia Łacha – to chronione ostoje dzięki przyrodzie, rozciągające się na 35 km<sup>2</sup> ekologicznej przestrzeni wyspy.

### 🏠 HOTEL ORLE\*\*\*

Położony jest w sercu sosnowego lasu, zaledwie 100 m od piaszczystej Plaży Gdańsk – Orle, nagrodzonej Błękitną Flagą, znakiem przyznawanym najczystszym i najbezpieczniejszym kąpieliskom. Kompleks dysponuje komfortowymi pokojami 2- i 3-osobowymi. Wszystkie pokoje posiadają łazienki, wyposażone są w TV, radio, telefon i dostęp do Internetu Wi-Fi.

### 🌿 ATRAKCJE DODATKOWE

Duży basen rekreacyjny, jacuzzi, brodzik dla najmłodszych z parasolem wodnym, ława z masażem perleńkowym, kaskada i armatka wodna, gejzer powietrzny. Dodatkowo do dyspozycji gości oferujemy: wypożyczalnię rowerów, boiska sportowe (koszykówka, siatkówka, piłka nożna, badminton), tenis stołowy, plac zabaw, 2 pokoje zabaw dla dzieci, a w nich: „małpi gaj”, dmuchany zamek, suchy basen oraz mnóstwo zabawek; SPA (jacuzzi, sauna, sala fitness, słoneczna łączka, gabinety kosmetyczne, gabinety masażu). Wolny czas można mile spędzić w Kafeterii Leśne Tarasy lub rozpałcić ognisko pod klimatyczną Wiatą. Dla chętnych istnieje możliwość zorganizowania spływów kajakowych po morzu.



BASEN  
ISPA



ZAJĘCIA  
DLA DZIECI

### 🧘 JOGA IYENGARA I JOGA KRĘGOSŁUPA

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzą Hania Onifade i Janusz Dąbrowski.

### 🍽️ KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, bezmięsnym pożywieniem. Dwa obfite, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygłodniałych joginów. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, miodem i cytryną.

DODATKOWO PŁATNE:

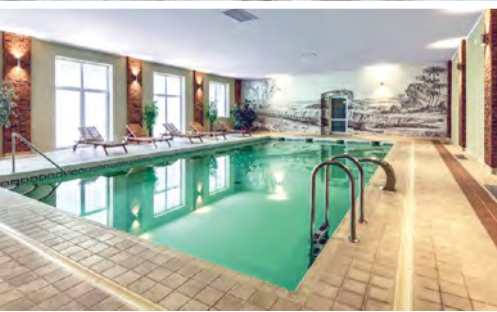
**KONCERT GONGÓW I MIS** „Kąpiel w dźwiękach” to wspaniały sposób, aby poczuć odprężenie w całym ciele – wszystko za sprawą przyjemnych wibracji, wydawanych przez gong oraz misy dźwiękowe z Nepalu.

**MASAŻ** Janusz Dąbrowski – fizjoterapeuta z ponad 30-letnim doświadczeniem – specjalizuje się w masażu powięziowym całego ciała. Wykonuje także masaż kręgosłupa obejmujący mięśnie pleców, karku i szyi. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjeździe.

CENA JUŻ OD  
**2312 zł**

www.morgulec.com 666 923 666  
zapisy@joga-joga.pl 666 923 999

www.joga-joga.pl



# CZERWCÓWKA Z JOGĄ

KADYNY • Folwark Hotel & Spa

4 DNI 29.05–02.06

## KADYNY

Pomiędzy bogactwem pięknych lasów Wysoczyzny Elbląskiej a urokliwymi plażami Zalewu Wiślanego, znajdziecie Państwo wieś Kadyny. Tutaj, na terenie dawnej letniej rezydencji Cesarza Niemiec Wilhelma II, znajduje się Kadyny Folwark Hotel & SPA. Obiekt oraz okalające go budynki z pałacem i parkiem, stodołą, stajniami oraz pomieszczeniami gospodarczymi, mogą poszczycić się ciekawą architekturą oraz wielowiekową fascynującą historią.

## KADYNY FOLWARK HOTEL & SPA

Oferuje gościom pobyt w komfortowym hotelu z bogatą strefą Spa i basenem położonym w zabytkowym parku oraz wiele niespotykanych gdzie indziej atrakcji. Miłośników historii i sztuki zaciekawi stara powozownia z wieloma ekspozycjami, jedna z najstarszych i największych w Europie pięknie zachowana stodoła, pracownia ceramiczna oraz kolekcja obrazów polskich artystów w tym m.in. Witkacego. Miłośników aktywnego wypoczynku zainteresują z pewnością stadnina koni, liczne trasy rowerowe i piesze oraz bliskość plaż.

## KONIE

Konie w Kadynach są i czekają na początkujących jak i wprawnych jeźdźców. Posiadamy konie zarówno pod siodło, jak i do bryczki oraz kucyki uwielbiane przez naszych najmłodszych Gości. Piękna okolica umożliwia przejażdżki z instruktorem po terenach leśnych oraz stwarza niepowtarzalną okazję pogalopowania po plażach i płyciźnie Zalewu Wiślanego.



KONIE



WARSZTAT  
ZIELARSKI

## KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, bezmięsnym pożywieniem. Dwa obfite, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygotniałych joginów. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, miodem i cytryną.

## JOGA FUNKCJONALNA I JOGA KRĘGOSŁUPA JOGA 4 × 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzą Katarzyna Enerlich i Wiktor Morgulec.

DODATKOWO PŁATNE:

**ZIELARSKIE WARSZTATY KOSMETYCZNE** Wśród łąk i pól znaleźć można bogactwo składników naturalnej medycyny ludowej. Warsztaty są pierwszym krokiem, do umiejętnego ich wykorzystania. Z sekretnym światem roślin zapozna Was Katarzyna Enerlich – pisarka i joginka, która od lat mieszka na Mazurach.

CENA JUŻ OD  
**2000 zł**

www.morgulec.com 666 923 666  
zapisy@joga-joga.pl 666 923 999

www.joga-joga.pl





# WAKACJE Z JOGĄ

PODDĄBIE • Słowińiec

7 DNI **P1** 22.06–29.06 **P2** 29.06–06.07 **P3** 06.07–13.07 **P4** 13.07–20.07 **P5** 20.07–27.07  
**P6** 27.07–03.08 **P7** 03.08–10.08 **P8** 10.08–17.08 **P9** 17.08–24.08 **P10** 24.08–31.08

## 📍 PODDĄBIE

Wymarzone miejsce na urlop dla wszystkich ceniących ciszę, spokój i piękną przyrodę. Wysokie klify, czyste plaże, szlaki piesze i rowerowe, to główne atrakcje tej miejscowości. Bliskość Słowińskiego Parku Narodowego i niezwykłej „Krainy w Kratę” to niewątpliwe walory tego miejsca, otoczonego pasmem wzgórz morenowych – z magiczną górą Rowokół. Odkryć możemy tu także grobowiec megalityczny i pozostałości kamiennych kręgów sprzed 5 tysięcy lat.

## 🏠 SŁOWIŃIEC

Ośrodek Rehabilitacyjno-Wczasowy „SŁOWIŃIEC” położony jest w urokliwej nadmorskiej miejscowości Poddąbie, koto Ustki. Miejscowość Poddąbie posiada specyficzny mikroklimat stworzony przez morze i okoliczne lasy bukowo-sosnowe, gdzie powietrze nasycone jest jodem i mikroelementami. Ośrodek znajduje się w odległości 250 metrów od morza.

## 🍽️ KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi, uzupełnimy pełnowartościowym, bezmięsnym pożywieniem. Dwa obfite, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygodniałych joginów. Przyrządził je dla nas Piotr Ważyński. Przed porannymi zajęciami, zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, miodem i cytryną.



KURS  
BIEGANIA



WARSZTAT  
ZIELARSKI



ZAJĘCIA  
DLA DZIECI



## 🧘 JOGA

JOGA 4 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE  
Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzi Wiktor Morgulec, Janusz Dąbrowski, Katarzyna Enerlich, Hania Onifade, Michał Kudzia i Ela Michałkiewicz.



## 🧘 JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE

Podczas zajęć jogi dla dorosłych, będą prowadzone zajęcia jogi dla dzieci – w cenie wyjazdu! Zapraszamy najmłodszych w wieku 4–12 lat na zabawy ruchowe, plastyczne i muzyczne.



## 🏞️ ATRAKCJE OKOLICY

W czasie wolnym zapraszamy na wycieczki organizowane w zależności od pogody, potrzeb, chęci i zaawansowania uczestników. Transport własny lub zorganizowany (płatny bus). Możliwe wyprawy dla dorosłych i dla dzieci:

- Wycieczka rowerowa: Poddąbie–Rowy–Poddąbie
- Czołpino–ruchome wydmy–plaża–latarnia morska
- Spływ kajakowy: Machowinko–Ustka, 17 km Stupia
- Kluki–Skansen Wsi Słowińskiej
- Dolina Charlotty–Park Dzikich Zwierząt–Mongolska Wioska –Park linowy

CENA JUŻ OD

**2880 zł**

www.morgulec.com 666 923 666

zapisy@joga-joga.pl 666 923 999

www.joga-joga.pl



BASEN  
I SPA



ZAJĘCIA  
DLA DZIECI

# WAKACJE Z JOGĄ

WYSPA SOBIESZEWSKA • Hotel Orle

7 DNI **WS1** 27.07–03.08 **WS2** 03.08–10.08 **WS3** 10.08–17.08

**WS4** 17.08–24.08 **WS5** 24.08–31.08



## 📍 WYSPA SOBIESZEWSKA

Niezwykłe malowniczy zakątek Pomorza Gdańskiego pokryty jest blisko 1000 ha lasu! Dwa unikalne rezerваты – Ptasi Raj i Mewia łacha – to chronione ostoje dzięki przyrodzie, rozciągające się na 35 km<sup>2</sup> ekologicznej przestrzeni wyspy. Dostęp do morza i piaszczystej plaży stwarzają idealne warunki do wakacyjnego wypoczynku blisko natury. Ten piękny rejon jest miejscem lęgowym wielu gatunków ptaków, w tym również kilku unikalnych w skali naszego kraju. Można spotkać tu także foki pospolite i szare, a pobliski staw zasiedlają gromadnie bobry. Rowerem można objechać całą Wyspę Sobieszewską i podziwiać jej krajobrazowo-historyczne walory.

## 🏠 HOTEL ORLE \*\*\*

Położony jest w sercu sosnowego lasu, zaledwie 100 m od piaszczystej Plaży Gdańsk – Orle, nagrodzonej Błękitną Flagą, znakiem przyznawanym najczystszy i najbezpieczniejszym kąpieliskom. Kompleks dysponuje komfortowymi pokojami 2 i 3-osobowymi. Wszystkie pokoje posiadają łazienki, wyposażone są w TV, radio, telefon i dostęp do Internetu Wi-Fi. Obiekt słynie z wielu atrakcji – od boisk przeznaczonych do różnych dyscyplin sportowych, po dobrze wyposażone SPA i klub nocny.

## 🌿 ATRAKCJE DODATKOWE

Duży basen rekreacyjny, jacuzzi, brodzik dla najmłodszych z parasolem wodnym, ława z masażem perlekowym, kas-

kada i armatka wodna, gejzer powietrzny. Dodatkowo do dyspozycji gości oddajemy: wypożyczalnię rowerów, boiska sportowe (koszykówka, siatkówka, piłka nożna, badminton), tenis stołowy, plac zabaw, 2 pokoje zabaw dla dzieci.

## 🍽️ KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, bezmięsnym pożywieniem. Dwa obfite, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygłodniałych joginów. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, miodem i cytryną.

## 🧘 JOGA I JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 × 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE  
Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej, także w wariacie jogi dla kręgosłupa. Zajęcia poprowadzą: Katarzyna Enerlich, Janusz Dąbrowski, Hania Onifade, Michał Kudzia, Wiktor Morgulec i Agnieszka Kunicka.

CENA JUŻ OD  
**3050 zł**

www.morgulec.com 666 923 666  
zapisy@joga-joga.pl 666 923 999

www.joga-joga.pl



KAJAKI

WARSZTAT  
ZIELARSKI

# WAKACJE Z JOGĄ

## KRUTYŃ • Mazur Syrenka

7 DNI **K1** 03.08–10.08 **K2** 10.08–17.08

### KRUTYŃ

Krutynia jest jednym z najciekawszych i najpiękniejszych szlaków wodnych w Polsce. Krystaliczna woda, dziewicza, dzika przyroda, której bogactwem jest wspaniały świat fauny i flory, czyste powietrze oraz cisza – to doskonała odfekocznia od codzienności i bodziec do aktywnego wypoczynku.

### MAZUR SYRENKA

Ośrodek Mazur Syrenka to kompleks wypoczynkowo-konferencyjny położony nad samą rzeką Krutynią. Na przeszło sześciu hektarach terenów zielonych (las sosnowy, część parkowa) znajdują się: zabytkowa restauracja „Stara Kawiarnia” oraz hotel w stylu „pruskim”, plac zabaw dla dzieci, boisko do piłki siatkowej, miejsca grillowe i ogniskowe.

### KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

W cenie wyjazdu zawarte są dwa urozmaicone posiłki (śniadanie, obiadokolacja) oraz „imbir”, czyli poranne spotkanie przy ciepłym napoju imbirowym.

### JOGA FUNKCJONALNA

JOGA 4 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej, także w wariacie jogi dla kręgosłupa. Zajęcia prowadzi Katarzyna Enerlich i Michał Kudzia.

### ATRAKCJE OKOLICY

Legendarne spływy kajakowe rzeką Krutynią, spływy łodziami (pychówki), spływy łodziami w nocy z lampionami

i pływającym ogniskiem, wyprawy rowerowe indywidualne lub z przewodnikiem po Mazurskim Parku Krajobrazowym, zwiedzanie interesujących miejsc regionu (Wojnowo, Park Dzikich Zwierząt w Kadzidłowie).

**WYCIECZKI ROWEROWE** Cisza i piękno Mazurskiego Parku Krajobrazowego. Przez większość czasu trasy będą ścieżkami leśnymi z pominięciem dróg asfaltowych. W pobliżu rzeki bądź jezior spotkać można dziką zwierzynę oraz niezwykle bogate runo leśne.

**DODATKOWO PŁATNE:**

**ZIELARSKIE WARSZTATY KOSMETYCZNE** Wśród mazurskich łąk i pól znaleźć można bogactwo składników naturalnej medycyny ludowej. Warsztaty zielarskie są pierwszym krokiem do umiejętnego ich wykorzystania. Z sekretnym światem roślin zapozna Was Katarzyna Enerlich.

**KONCERT GONGÓW I MIS** „Kąpiel w dźwiękach” to wspaniały sposób, aby poczuć odprężenie w całym ciele – wszystko za sprawą przyjemnych wibracji, wydawanych przez gong oraz misy dźwiękowe z Nepalu.

CENA JUŻ OD

**2810 zł**

www.morgulec.com 666 923 666

zapisy@joga-joga.pl 666 923 999

www.joga-joga.pl



# JOGA FESTIWAL

XII GÓRSKI MARATON JOGI  
w Wierchomli

18–25 SIERPNI 2024  
7 DNI



Więcej informacji:

[www.jogafestiwal.pl](http://www.jogafestiwal.pl)

## JOGA FESTIWAL W WIERCHOMLI 7 DNI 18–25.08.2024 XII GÓRSKI MARATON JOGI 24.08.2024

### O Festiwalu

Joga Festiwal w Wierchomli ma już 10 lat! Po raz kolejny spotkamy się w pięknej górskiej Wierchomli, jak zawsze pod koniec sierpnia. To będzie prawdziwy **TYDZIEŃ DOBRZYCH ZDARZEŃ**.

### Zapraszamy na:

- Codzienne praktyki różnego rodzaju jogi wzmacniającej i uzdrawiającej ciało i ducha.
- Zajęcia prowadzone są przez najlepszych i najbardziej doświadczonych nauczycieli w Polsce.
- Prelekcje i spotkania z ekspertami od zdrowego trybu życia oraz ze świadomymi ludźmi myślącymi podobnie jak TY.
- Tydzień inspiracji, szukania nowych pomysłów, korzystnych zmian i zdobywania ciekawej i przydatnej wiedzy.
- Kulminacyjny wydarzenie: **Górski Maraton Jogi w Wierchomli 108 Powitań Słońca** w plenerze, na szczycie góry w Wierchomli.
- Pozytywnej energii, wyciszenia i relaksu, spacerów po lesie i oddychania górskim czystym powietrzem.

### Dla kogo?

Tworzymy Festiwal bez ograniczeń. Znajdą tu swoje miejsce i interesujące warsztaty i dorośli, i młodzież i dzieci. To wydarzenie dla praktykujących joginów oraz dla tych, którzy chcą dopiero rozpocząć swoją przygodę z jogą. Zapraszamy wszystkich, którym nieobca jest myśl dbania o siebie, o swoje ciało i umysł. **120 godzin różnych rodzajów jogi do wyboru 15 godzin warsztatów i spotkań z ekspertami.** Będą to wykłady, pokazy i warsztaty prowadzone przez najlepszych ekspertów w danej dziedzinie. Podczas tygodnia spotkań ze znakomitymi Gośćmi dowiesz się wielu nowych i przydatnych rzeczy na temat zdrowego stylu życia. Festiwal w swojej formule ma również koncerty, muzykę na żywo, ogniska i wspólną zabawę.

### Kiedy i gdzie?

18–25.08.2024, Hotel Wierchomla Ski & Spa Resort.

CENA JUŻ OD ..... [www.morgulec.com](http://www.morgulec.com) 666 923 666  
**2900 zł** ..... [zapisy@joga-joga.pl](mailto:zapisy@joga-joga.pl) 666 923 999

[www.joga-joga.pl](http://www.joga-joga.pl)





 **SKLEP.JOGA-JOGA.PL**

Wszystko do jogi. Wszystko o jodze.



MATY DO JOGI



MEDYTACJA



KSIĄŻKI I DVD



POMOCE DO JOGI



AJURWEDA



UBRANIA DO JOGI



MATY DO AKUPRESURY



NACZYNIA MIEDZIANE



UPOMINKI

**WWW.SKLEP.JOGA-JOGA.PL** Największy sklep z akcesoriami do jogi

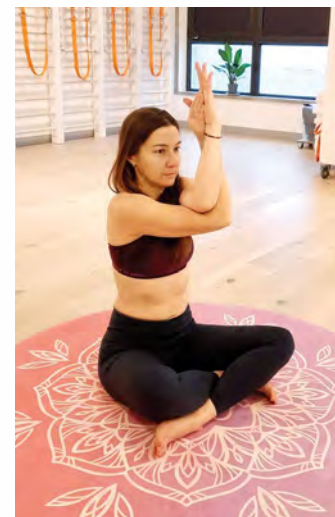


## SZKOŁA JOGA ŻOLIBORZ

zaprasza na zajęcia do siedziby  
w Warszawie przy ul. Rydygiera 19

**Informacje i zapisy:** info@jogazoliborz.pl • tel. 732 999 400 • tel. 534 923 923

[www.jogazoliborz.pl](http://www.jogazoliborz.pl)



Bogaty program zajęć 🌀 10 nauczycieli  
Joga Iyengara 🌀 Joga dla kręgosłupa  
Vinyasa Joga 🌀 Aerial joga  
Joga dla dzieci 🌀 Warsztaty i kursy

**Sklep stacjonarny z akcesoriami  
do praktyki jogi i medytacji**

„Życie („Ayur”) to połączenie („Samyoga”) ciała, zmysłów, umysłu i reinkarnującej duszy. Ajurweda jest najświętszą nauką życia, korzystną dla ludzi zarówno na tym świecie, jak i poza nim.”

- Charaka Samhita - Charaka, twórca najstarszych zachowanych tekstów ajurwedyjskich.



Joga i Ajurweda to siostrzane nauki, które uzupełniają się na każdym kroku. Joga pozwala poznać siebie, wejść na ścieżka rozwoju ciała, umysłu i duszy. Mądrość ajurwedy posiada potencjał, by tę drogę utrzymać.

Praktykowanie tego złotego duetu, jest naturalnym i trwałym przepisem na życie w harmonii, zdrowiu i równowadze.

**Starasz się żyć w zgodzie z Ajurwedą i Jogą na codzień?**



Wprowadź do swojego życia well-being godny Naszych czasów. Poznaj zioła, dosha - vata, pitta, kapha - i swoją konstytucję ajurwedyjską - prakriti - w DEVA Harmony.

**SKLEP AJURWEDYJSKI:**  
[www.devaharmony.com](http://www.devaharmony.com)

Oficjalny dystrybutor suplementów i kosmetyków ajurwedyjskich



Sklep: +48 531-022-011

  / devaharmony



nie testowane  
na zwierzętach



odpowiednie dla  
wegan i wegetarian

# WYJAZDY Z JOGĄ

## DLACZEGO TE MIEJSCA?



pełne wyposażenie i pomoce do jogi,  
stanowiska do wieszania

[WWW.MORGULEC.COM](http://WWW.MORGULEC.COM)

tel. 666 923 666, 666 923 999



### PODDĄBIE

Malerka wioska, w której kończy się droga. Położona nad samym morzem 300 m do plaży. Piękny bukowy las, wokół park krajobrazowy, klif i szeroka plaża. Kto raz był w Poddąbiu – powraca.



### LUBORADZA

Pomorski Dwór na końcu świata. Komfort i styl w zabytkowej posiadłości nad samym brzegiem jeziora. Wokół pełne grzybów lasy, jezioro zasilane jest wodą z rzeki.



### WIERCHOMLA SKI & SPA RESORT\*\*\*

Hotel przepięknie wtopiony w krajobraz lub komfortowe domki u podnóża góry. Tutaj kończy się droga, dalej już tylko góry i przestrzeń. Kilka górskich chatup, przyroda, czyste strumienie i niezapomniana atmosfera.



### SKI HOTEL\*\*\* PIWNICZNA-ZDRÓJ

Hotel w prawdziwych górach na 700 m n.p.m, w zimie wjazd z łańcuchami na kolach. Zaczyszny, kamienny kominiek i sala do jogi z najpiękniejszym widokiem na góry.



### ORLE\*\*\* WYSPA SOBIEZSEWSKA

Hotel nad brzegiem morza, 247 kroków od plaży, 4 ha ogrodzonego terenu i żadnych innych obiektów wokół. Sosnowy, pachnący las, rezerwat przyrody, bursztyn na plaży. Urzekające miejsce.



### PAŁAC SULISŁAW

Przepięknie odrestaurowany Pałac z 1688 roku, mieści się w nim obecnie pięciogwiazdkowy hotel, Instytut Jogi i Ajurwedy oraz urządzone w stylu indyjskim ekskluzywne spa.



### KRUTYŃ

Nad samym brzegiem rzeki Krutyni. 6 ha ogrodzonego terenu, pomosty i restauracja nad wodą. Rodzinna atmosfera, kajaki i mazurskie klimaty. Gwarancja prawdziwego relaksu.



### ISKRA PIWNICZNA-ZDRÓJ

Rodzinna, serdeczna atmosfera. Otoczony lasem ośrodek, położony na zboczu góry. Przystronna, znakomicie wyposażona sala do jogi. Ognisko, wieczorny relaks i jacuzzi pod gwiazdami.



### KADYŃ FOLWARK HOTEL & SPA

Obiekt z pałacem i parkiem, stajniami może poszczycić się ciekawą architekturą oraz 300-letnią tradycją. Sąsiedztwo Zalewu Wiślanego tworzy niepowtarzalne krajobrazy.