

15 LAT DOŚWIADCZENIA • PIĘKNE MIEJSCA • SPRAWDZENI NAUCZYCIELE

WYJAZDY Z JOGĄ

KATALOG 2020

ZIMA • WIOSNA • LATO



JOGA-JOGA.PL

poznań się jogi
morgulec
.com



Kurs nauczycielski JOGI INTEGRALNEJ

ORAZ SZKOLENIE PRZYGOTOWAWCZE
DO KURSU NAUCZYCIELSKIEGO

III 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



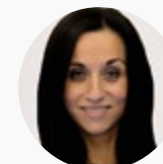
Janusz
Dąbrowski



Katarzyna
Enerlich



Włodzimierz
Łagodski



Agnieszka
Lasota



Anna
Ryczek



Katarzyna
Marcinkowska



Marzanna
Radziszewska-Konopka
Dr n. med.



Marcin
Radwański



Elżbieta
Żuk-Widmańska



Jakub
Dorosz



300
godzin
wykładowych

9
zjazdów
weekendowych

2 x 7-dniowe
wyjazdy
szkoleniowe

KURS NAUCZYCIELSKI JEDNOROCZNY

06.2020–06.2021

600
godzin
wykładowych

18
zjazdów
weekendowych

4 x 7-dniowe
wyjazdy
szkoleniowe

KURS NAUCZYCIELSKI DWULETNI

06.2020–06.2022

100
godzin
superwizji on-
line

4
zjazdy
weekendowe

3 x 7-dniowe
wyjazdy
szkoleniowe

SZKOLENIE PRZYGOTOWAWCZE DO KURSU NAUCZYCIELSKIEGO

01.2020–01.2021



Kurs nauczycielski
JOGI INTEGRALNEJ

Informacje szczegółowe i zapisy:

www.kursnauczycielski.pl joga@kursnauczycielski.pl

tel. 534 923 923, 666 923 999



INTERNATIONAL INTEGRAL
YOGA INSTITUTE

JOGA-JOGA.PL



JAK UCZYMY? 6–7

NASZA KADRA 8–9

ZIMA 12

FERIE Z JOGĄ Piwniczna-Zdrój 12

FERIE Z JOGĄ Wierchomla 13

WARSZTATY ODDECHOWE METODĄ BUTEJKI 14

WIOSNA 16

WIOSNA Z JOGĄ Wierchomla 17

WIOSNA Z JOGĄ Pałac Krasków 18

NARTY Z JOGĄ Maso Corto – Włochy 19

MAJÓWKA Z JOGĄ Krutyń 20

MAJÓWKA Z JOGĄ Luboradza 21

MAJÓWKA Z JOGĄ Wyspa Sobieszewska 22

MAJÓWKA Z JOGĄ Pałac Krasków 23

CZERWCÓWKA Z JOGĄ Krutyń 24

CZERWCÓWKA Z JOGĄ Wierchomla 25

CZERWCÓWKA Z JOGĄ Urile 26

CZERWCÓWKA Z JOGĄ Pałac Krasków 27



LATO 28–29

WAKACJE Z JOGĄ Poddąbie 30–31

WAKACJE Z JOGĄ Wyspa Sobieszewska 32–33

WAKACJE Z JOGĄ Molunat – Chorwacja 34

WAKACJE Z JOGĄ Krutyń 35

JOGA FESTIWAL. VII GÓRSKI MARATON JOGI 36

WAKACJE Z JOGĄ Wierchomla 37





„Od 15 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.”

Karolina i Wiktor Morgulec

DLACZEGO Z NAMI?

 20 lat praktyki jogi, 15 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

JAK UCZYMY?

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

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 nadwyrężone obszary pleców.

JOGA FUNKCJONALNA

Autorski program Radka Rychlika. 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.

MAHA JOGA

To radosna i odmładzająca forma ćwiczeń. Polega na rozwijaniu sprawności psychofizycznej w harmonii z oddechem. Skupienie na świadomym odczuwaniu (propriocepcja) wyzwala lekkość, miękkość i płynność w ruchu oraz ułożeniu ciała. Skutkiem jest rozwój siły i gibkości oraz stan głębokiego odprężenia i wyciszenia. Osiąga się to poprzez specjalnie wykonywane: ćwiczenia dynamiczne, pozycje statyczne, płynne sekwencje pozycji zgrane z oddechem i bezdechem.



SIŁA

Pozycje jogi budują siłę i wzmacniają mięśnie w całym ciele.

WYTRZYMAŁOŚĆ

Regularna praktyka zwiększa wydajność i wytrzymałość fizyczną.

ELASTYCZNOŚĆ

Dzięki rozciągającym asanom gibkość 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.





Wiktor Morgulec

Dyplomowany nauczyciel jogi wg B.K.S. Iyengara. Autor pierwszych w Polsce multimedialnych podręczników do nauki jogi na DVD: „Joga dla początkujących START”, „Joga w domu”, podręcznika „Joga dla początkujących” oraz „Joga dla początkujących w formule: ruch-oddech-relaks”. Przeszło 13-letnie doświadczenie w nauczaniu zdobywał m.in. w Indiach. W latach 2002–2004 spędził pół roku w Himalayan Iyengar Yoga Center w Dharamsala, kształcąc się pod okiem najwybitniejszych

nauczycieli metody B.K.S. Iyengara. Prekursor zajęć jogi dla dzieci w szkole i przedszkolach Montessori w Warszawie. Współzałożyciel Akademii Asan, szkoły Joga Żoliborz w Warszawie oraz Joga-Joga.TV, pierwszej w Polsce platformy do ćwiczeń jogi on-line. Od 2005 roku prowadzi wakacyjne kursy jogi. Organizuje weekendowe warsztaty jogi: antystresowe, wzmacniające, jogi dla kręgosłupa w unikalnej formule RUCH – ODDECH – RELAKS. Więcej na 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 słońce i deszcz, czasem z ogromną niechęcią, z uporem rozkładałem matę do 23 powitań słońca. Przełom nastąpił pod koniec 2001 roku. Po wspinaczce w Nepalu trafiłem na kurs medytacji Vipassna i to był moment zwrotny. Praktyka stopniowo zaczęła nabierać lekkości. Dzięki znakomitym nauczycielom zaczynałem powoli rozumieć i przedstawałem papugować. Kierunek wędrówki stał się jasny. Jak powiedział B.K.S. Iyengar – „Opanowanie umysłu jest jogą.”



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



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



Kultowe Rozmowy z Tomaszem Raczkiem, 2014

„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 żonie Karolinie i Rodzicom.”

„Opanowanie umysłu jest jogą.”

B.K.S. Iyengar



Janusz Dąbrowski *joga dla kręgosłupa*

Dyplomowany nauczyciel jogi, absolwent warszawskiego AWF. Od ponad 20 lat prowadzi zajęcia z gimnastyki korekcyjnej, profilaktyki bólów kręgosłupa i masażu w Gabinetie Odnowy Biologicznej BIORELAX. Jogę praktykuje od 2003 roku. W 2007 ukończył kurs nauczycielski Polskiego Stowarzyszenia Jogi Iyengara. Specjalista od jogi kręgosłupa.



Włodek Łagodski *maha yoga*

Nauczyciel maha jogi, trener capoeiry, instruktor kettlebell i giriewej sport, tłumacz, autor i redaktor haseł Encyklopedii PWN, filozof. Podejście Włodka do jogi wynika z długotrwałych studiów sanskryckich traktatów jogi, praktyki różnych ścieżek u mistrzów indyjskich i tybetańskich, jak również inspiracji najnowszymi osiągnięciami osteopatii, medycyny sportowej, terapii czaszkowo-krzyżowej i neurokinezylogii.



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.



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 Odkwaszanie Organizmu. Usuń stres, niedotlenienie, toksyny”.



Anna Ryczek *warsztaty oddechowe, aerial yoga*

Magister psychologii, nauczycielka jogi i aerial jogi. Instruktor 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. McKeowna.



Agnieszka Lasota *joga dla dzieci*

Pasjonatka sportu i zdrowego stylu życia a także Instruktor rekreacji ruchowej w zakresie hatha joga, certyfikowany nauczyciel jogi z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi. Instruktor Aerial Yogi, absolwentka pedagogiki przedszkolnej z terapią pedagogiczną, nauczyciel wychowania przedszkolnego, 15 lat doświadczenia pracy z dziećmi oraz 11 lat praktyki jogi.



Małgorzata Ostropolska *joga integralna i joga dla dzieci*

Absolwentka AWF, nauczycielka jogi integralnej, logopeda, neurologopeda, instruktorka szkoły rodzenia oraz jogi dla dzieci. Przygodę z jogą, medytacją i pranajamą rozpoczęła osiem lat temu. Ceni każdą formę zajęć ruchowych, narty, jazdę na rowerze, rolkach, pływanie, morsowanie. Miłośniczka kultury hinduskiej, kuchni wegańskiej, ajurwedy, zdrowego stylu życia, kolorów i zwierząt.

Małgorzata Matuszewska

kurs tańca

Tańcem flamenco zajmuje się od 1990 r. Ukończyła szkolenia z wielu form tańca i teatru, m.in. indyjskiego, japońskiego, orientalnego, pantomimy, improwizacji i kompozycji. Prowadzi stałe kursy tańców hiszpańskich w Instytucie Cervantesa. Jest autorką wielu spektakli tanecznych, choreografii, wydarzeń kulturalnych i edukacyjnych.

Małgorzata

Sokołowska-Krysiewicz

aromaterapia

Kosmetykami zainteresowała się, kiedy lekarze nie mogli wyleczyć jej alergii skórnych. Nie mogąc znaleźć kosmetyków dobrze służących jej skórze, zaczęła robić je sama przez 14 lat zdobyła wiedzę i doświadczenie w aromaterapii i robieniu kosmetyków, stopniowo zastępując półki łazienki i kuchni naturalnymi składnikami. Uczestniczyła m.in. w kursie Collège International de l'Aromathérapie i warsztatach Aude Maillard, zgłębiając zagadnienia aromaterapii naukowej, energetycznej i ajurwedyjskiej.

Jakub Dorosz

naturopata i dietetyk

Dyplomowany specjalista medycyny naturalnej, członek Akademii Terapii Naturalnych i Polskiego Stowarzyszenia Masażu i Terapii Dźwiękiem wg metody P. Hessa. W swojej pracy łączy różne metody naturalne, stosownie do potrzeb konkretnej osoby. Stosuje m.in.: techniki medycyny manualnej, masaż holistyczny, dietetykę profilaktyczną i leczniczą, masaż i terapię dźwiękiem gongów i mis tybetańskich, bioterapię i światłoterapię, ziołolecznictwo i akupunkturę.

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. Obecnie jest szefem kuchni w restauracji Wegeguru. Specjalizuje się w kuchni fusion, łączącej elementy kuchni wegetariańskiej z całego świata.

Tomek Guliński

kucharz

Współautor książki kucharskiej „Kuchnia kreatywna” oraz wydanego na 4 płytach dvd multimedialnego podręcznika do gotowania: „Kuchnia wegetariańska. 4 pory roku”. Jeden z najlepszych kucharzy specjalizujący się w kuchni Pięciu Przemian – opracowanej przed wiekami metodzie przyrządzania posiłków, sprawiającej, że pokarm nie tylko staje się przysmakiem, ale również lekarstwem.

Piotr Ziuzia

terapia manualna

Mgr fizjoterapii, wieloletni pracownik ambulatorium Wojskowego Ośrodka Szkoleniowo-Kondycyjnego w Mrągowie. Obecnie prowadzi własny gabinet terapii Aktivmed. Na co dzień integruje medyczny świat zachodu i wschodu łącząc wiedzę z zakresu fizjoterapii, medycyny manualnej i medycyny chińskiej. Wykorzystuje m.in. takie działania jak akupunktura, ziołolecznictwo, dietetyka TCM, terapia tkanek miękkich, dry needling, aurikuloterapia, manipulacje stawowe, kinesiologitaping, masaż leczniczy.

Zasady First Minute na wyjazdy z morgulec.com

Kto wcześniej planuje, ten w cenie zyskuje!



Najlepsza cena dla osób,
które rezerwują swój wyjazd wcześniej



Stała polityka cenowa – najniższa cena
w momencie pojawienia się oferty



Zapowiedzi wyjazdów
z wielomiesięcznym wyprzedzeniem

Najczęściej zadawane pytania

Co się stanie z moim zadatkiem jeżeli będę musiał/ła zrezygnować z wyjazdu mimo wcześniejszej rezerwacji?

W uzasadnionych przypadkach losowych zadatek zostanie przeniesiony na inny, dowolnie wybrany wyjazd.

Czy będzie możliwość zmiany rezerwacji wybranego turnusu na inny (inny termin, miejsce) bez dodatkowych kosztów?

Tak, na sześć tygodni przed wyjazdem można będzie dokonać zmiany rezerwacji na turnus w miarę dostępności miejsc.

Czy niższa cena obowiązuje od dnia wystania zgłoszenia czy wpłaty zadatku?

Liczy się data wpływu zadatku na nasze konto.

CENA FIRST MINUTE (przykładowa symulacja)

CENA KOŃCOWA



Wcześniejsza rezerwacja = gwarancja najniższej ceny !



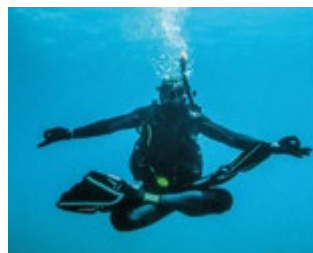
„Wspaniały wyjazd.
Niemożliwe staje się
możliwym – polecam
każdemu bez względu
na staż praktyki.”



„Joga podczas wyjazdu
była najlepszą decyzją,
którą podjęłam
od wielu lat.”



„Pierwszy raz
od 20 lat wstałem
rano bez bólu
kręgosłupa.”



„Genialny czas! Świetnie prowadzone zajęcia,
pyszna kuchnia, ciekawe zajęcia dodatkowe.
Fantastyczni ludzie. Doświadczenie,
które z pewnością powtórzę.”



Jak zapisać się na wyjazd?

Informacje o naszych wyjazdach jako pierwsi otrzymują posiadacze Złotych i Srebrnych kart*, osoby zapisane do naszego Newslettera, członkowie naszych społeczności na FB **Wyjazdy z Morgulec.com** oraz **Joga-joga.pl**

Chcesz jako pierwszy dostawać informacje
o wszystkich naszych wyjazdach i cenach FIRST MINUTE?



Zapisz się do naszego **Newslettera**
www.morgulec.com



Dołącz do grupy na **Facebooku**
Wyjazdy z Jogą Morgulec.com



Sprawdź oferty na **www.morgulec.com**

Bądź z nami w kontakcie, odpowiemy na wszystkie
pytania dotyczące organizowanych przez nas wyjazdów:



ZAPISY

zapisy@joga-joga.pl

tel. 666 923 666

* Zasady Srebrnej Karty na stronie 3.

JOGA-JOGA.PL



JOGA – JOGA DLA DZIECI – KONCERT – ZDROWA KUCHNIA

FERIE Z JOGĄ 7 DNI

PIWNICZNA-ZDRÓJ – SKI HOTEL***

PIWNICZNA-ZDRÓJ – ISKRA

F1 25.01–01.02 **F2** 08.02–15.02

F4 15.02–22.02

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. To popularne, wśród narciarzy miejsce zimowego wypoczynku. Oferujemy komfortowe pokoje 2, 3-osobowe. Każdy z nich, wyposażony jest w łazienkę z pełnym węzłem sanitarnym, telewizor oraz telefon. Istnieje także możliwość skorzystania z łącza internetowego. Do dyspozycji Gości: bar, restauracja „Waniliowa”, mini SPA, plac zabaw dla dzieci, baby room, grillowisko, stół do bilarda, tenis stołowy.

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

Oczyszczające działanie jogi, uzupełnimy pełnowartościowym, beźmięsnym 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 imbiru, miodem i cytryną.

JOGA

JOGA 4 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzą Wiktor Morgulec (F1, F2), Ania Ryczek (F1), Włodek Łagodzki (F2, F4) i Hania Onifade (F4).

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. Nartostrady zostały tak wytyczone aby mogli z nich korzystać narciarze i snowboardziści posiadający różne kwalifikacje. W pobliżu są również stoki narciarskie w Suchej Dolinie (ok. 3 km), Kokuszce (ok. 6 km), Rytrze (ok. 10 km) i Wierchomla (ok. 15 km).

WARSZTAT ODDECHOWY METODĄ BUTEJKI

Terapeutyczno-medytacyjne ćwiczenia oddechowe z elementami treningu uważności, 2 x 30 min ćwiczeń oddechowych rano oraz 1 godz. wieczorem – teoria plus praktyka (wykład, prezentacje, relaksacje, ćwiczenia oddechowe) – F1.

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

CENA JUŻ OD **1755 Zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com

FERIE Z JOGĄ 7 DNI

WIERCHOMLA SKI & SPA RESORT***

F3 15.02–22.02

WIERCHOMLA

W Popradzkim Parku Krajobrazowym, pomiędzy Muszyną a Piwniczną-Zdrój, położona jest Wierchomla Mała. Ta urokliwa miejscowość turystyczna posiada nowoczesną stację narciarską, z wyciągiem krzesełkowym (1600 m), czynnym także latem. Odbývają się tu cykliczne imprezy sportowe – narciarskie i rowerowe oraz Górski Maraton Jogi. Turystów przyciągają tu zielone lasy pełne grzybów i jagód, niepowtarzalna, spokojna atmosfera oraz piękne widoki z górskich szczytów. Łagodne i mało oblegane szlaki idealnie nadają się do rodzinnych wycieczek i spokojnych spacerów. Popularnością cieszą się także wyprawy rowerowe oraz nordic walking.

HOTEL WIERCHOMLA SKI & SPA RESORT***

Gościć nas będzie Hotel Wierchomla Ski & Spa Resort o wysokim standardzie. Obiekt dysponuje pokojami 1, 2 oraz 3-osobowymi (każdy wyposażony w łazienkę, telewizor oraz Internet). Do dyspozycji: restauracja, klimatyczne lobby, bar, dyskoteka i stół bilardowy. Na chętnych czeka też kryty basen, jacuzzi i solarium oraz salon SPA z licznymi zabiegami kosmetycznymi i zdrowotnymi.

SPA Wszyscy goście hotelu mogą korzystać z basenu, brodzika, jacuzzi, sauny, natrysku płaszczonego, „słonecznej łączki” – forma otwartego solarium i siłowni.

KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

Dwa duże wegetariańskie posiłki, podane w formie szwedzkiego stołu – w cenie wyjazdu. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, miodem i cytryną.

JOGA

JOGA 2 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzi Wiktor Morgulec.

NARTY Wierchomla oferuje narciarzom bogactwo stoków narciarskich o różnych stopniach trudności. Całość obsługiwana jest przez 10 głównych wyciągów narciarskich. Najdłuższy wyciąg w Wierchomli ma długość 1600 m. Różnica poziomów 300 m, szerokość trasy zjazdowej to 100–300 m. Stok jest oświetlony i sztucznie naśnieżany.

SNOW PARK Zlokalizowany jest w bardzo atrakcyjnym miejscu, w połowie głównego stoku, w pobliżu uwielbianych przez wszystkich szaleńców gastronomicznych. Cały teren Snow Parku jest odpowiednio naśnieżany. Dogodna lokalizacja Snow Parku zapewnia mu przetrwanie nawet przy długich odwilżach. Dzięki oświetleniu można korzystać z Parku również po zmroku.

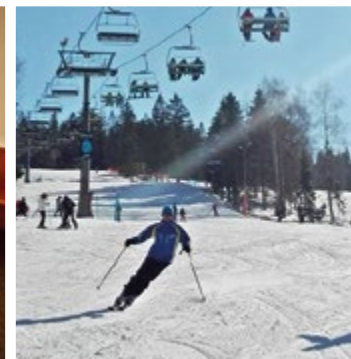
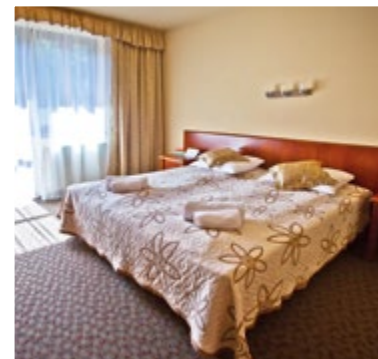
W CENIE WYJAZDU:

- Atrakcje dla Dzieci w cenie pakietu:
 - dobra zabawa i pomysłowe animacje w Klubie Wierchołka
 - opieka doświadczonych animatorek – 8 godzin kontrolowanych psot i harców
 - lekcje pływania lub zwyczajne pluskanie w hotelowym basenie
 - „Kocham kino”, czyli dziecięcy wieczór filmowy
 - Mini Disco – istne taneczne szaleństwo.
- Odpuszczenie w spa – voucher o wartości 100 zł.

W CENIE SKIPASS!

CENA JUŻ OD
2972 Zł zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999

www.morgulec.com





JOGA – JOGA DLA KRĘGOSŁUPA – WARSZTATY ODDECHOWE – SPA – MASAŻE – ZDROWA KUCHNIA

WARSZTATY ODDECHOWE Z JOGĄ 7 DNI URLE – OŚRODEK ROZWOJU „ODDECHOWO”

F5 07.02–14.02.



URLE

Poodychaj sercem w Oddechowie!!

Zapraszamy Cię do niezwykłego miejsca w sercu Polski – do Urli, położonych zaledwie 70 km od Warszawy, do sosnowych lasów, mikroklimatu bogatego w jod, jurty z drewnianą podłogą i domków z werandami i kominkami! Urle to także świetne miejsce do wycieczek pieszych i rowerowych. Zimą można tu wyskoczyć na biegówki, wiosną zacząć sezon rowerowo-biegowy, a w lecie plażować nad przepięknym Liwcem.



ODDECHOWO

Ośrodek Rozwoju „Oddechowo” powstał po to, by ludzie go odwiedzający wyjeżdżali stąd szczęśliwsi, a świat stawał się lepszy. W Urłach, dzięki wszechobecnej naturze, człowiek zbliża się do przyrody lepiej rozumiejąc swoje miejsce w uniwersum, dzięki czemu lepiej, efektywniej wypoczywa i lżej oddycha. Nie bez znaczenia są unoszące się w urlańskim powietrzu sosnowe olejki eteryczne. Kolory, które pojawiają się w Ośrodku odwołują się do kolorów czakr.

Ośrodek dysponuje:

- 7 domkami 4-osobowymi, 4 domkami 5-osobowymi (w domkach 5-osobowych są dostępne jedyńki)
- Jurtą mongolską
- Komfortową salą do ćwiczeń
- Klimatyczną stołówką z pięknym tarasem
- Kompleksem saun i SPA.

Jurta to doskonała przestrzeń do prowadzenia zajęć grupowych. To 100 energetycznych metrów kwadratowych do działania! Sam kształt jurty sprawia, że łatwiej i zupełnie naturalnie, siadając w kręgu, buduje się wspólnotę.

WARSZTAT ODDECHOWY METODĄ BUTEJKI

Terapeutyczno-medytacyjne ćwiczenia oddechowe z elementami treningu uważności. Kurs oddychania poprowadzi Anna Ryzek – mgr psychologii, nauczycielka jogi i metody Butejki, tłumaczka pierwszych książek na temat tej metody pt. „Zamknij usta” oraz „Spokojny oddech, spokojny umysł” P. McKeown.

Metoda oparta na badaniach naukowych oraz doświadczeniach jogicznych praca z oddechem, polegająca na hipowentylacji (czyli oddychaniu „mniej niż normalnie”) zwiększającej natlenienie tkanek i narządów. Technika ta redukuje stres, podnosi poziom energii i pozwala bardziej świadomie i spokojnie żyć. Zwiększa koncentrację i pomaga pełniej doświadczyć stanu medytacyjnego na co dzień. Pomaga w radzeniu sobie z m.in. z astmą, atakami paniki, chrapaniem, bezdechami sennymi i podwyższonym ciśnieniem.



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

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

DODATKOWO PŁATNE:

MASAŻ Janusz Dąbrowski – fizjoterapeuta z ponad 20-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w masażu powięziowym całego ciała. Wykonuje też masaż kręgosłupa, obejmujący nie tylko mięśnie pleców, ale także mięśnie karku i szyi.

KOMPLEKS SPA sauna sucha, sauna mokra, sauna infrared, lampa słoneczna łączka – naturalna dawka witamy D, lampa kolagenowa.

CENA JUŻ OD **1800 Zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com

Naucz się oddychać!

Czy zastanawiałeś się kiedyś, że tak samo jak można przejechać się jedzeniem, można "przejechać" się oddechem?

Nadmierne oddychanie jest paradoksalnie przyczyną wielu poważnych dolegliwości. Głośny i ciężki oddech cechuje osoby chore, otyłe, zdenerwowane i bez kondycji. U zdrowego, spokojnego człowieka oddechu prawie nie widać ani nie słyszać. Czy nie jest zatem logicznym sądzić, że ciche i delikatne oddychanie jest miarą prawdziwego zdrowia?

Metoda Butejki to terapia oddechowa, która uczy zmniejszać oddech i wracać do prawidłowych wzorców.

Niewłaściwie oddychanie:



- zwężenie naczyń krwionośnych i problemy z krążeniem,
- skurcz pęcherzyków płucnych i odczucie duszności
- mniejsze dotlenienie mózgu i zawroty głowy podczas hiperwentylacji
- mniejsze dotlenienie serca, co może prowadzić do nadciśnienia i arytmii

Właściwie oddychanie:



- drożny nos
- lepsze krążenie
- lepsza koncentracja
- większe dotlenienie ciała
- wyższa odporność
- koniec z astmą i chrapaniem
- więcej energii po przebudzeniu
- koniec z zadyszką podczas ćwiczeń



Nasze turnusy 2020 z warsztatami oddechowymi:

FERIE Z JOGĄ Piwniczna F1, F2, F5 str. 12

MARZEC Z JOGĄ Wierchomla str. 17 oraz Krasków str. 18

CZERWCÓWKA Z JOGĄ Wierchomla str. 25

WAKACJE Z JOGĄ Poddąbie P1–P6 str. 30–31

WAKACJE Z JOGĄ Wyspa Sobieszewska WS5, WS6, WS7, WS9 str. 32–33

JOGA FESTIWAL Wierchomla str. 36



	WIOSNA			MAJÓWKI						CZERWCÓWKI				
	WIERCHOMLA 7 DNI	KRASKÓW 7 DNI	MASO C. 7 DNI	KRUTYŃ K1 7 DNI	KRUTYŃ K2 4 DNI	LUBORADZA 7 DNI	W.SOBIESZ. 7 DNI	W.SOBIESZ. 3 DNI	KRASKÓW PK1 7 DNI	KRASKÓW PK 2 4 DNI	KRUTYŃ 4 DNI	WIERCHOMLA 4 DNI	URLE 4 DNI	KRASKÓW 4 DNI
	07.03–14.03	15.03–22.03	28.03–04.04	26.04–03.05	29.04–03.05	26.04–03.05	26.04–03.05	30.04–03.05	26.04–03.05	29.04–03.05	10.06–14.06	10.06–14.06	10.06–14.06	10.06–14.06
JOGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
JOGA DLA DZIECI				●	●		●	●			●	●		
ZAJĘCIA KREATYWNE DLA DZIECI				●	●		●	●			●	●		
OPIEKA DLA DZIECI				●	●		●	●			●	●		
BEZ OPIEKI DLA DZIECI	●	●	●			●			●	●			●	●
POSIŁKI WEGETARIAŃSKIE	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MEDYCYNĄ CHIŃSKĄ				●	●									
TERAPIA MAN. I AKUPUNKTURA							●	●			●			
WARSZTATY ZIELARSKIE				●	●				●	●	●			●
KONCERT GONGÓW I MIS	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
WARSZTATY ODDECHOWE	●	●										●		
MASAŻE	●			●	●	●	●	●			●	●	●	
SPA	●					●	●	●				●	●	
Nauczyciele														
WIKTOR MORGULEC		●												
JANUSZ DĄBROWSKI						●								
ANNA RYCZEK	●											●		
WŁODEK ŁAGODZKI		●	●						●	●				●
HANIA ONIFADE	●						●	●					●	
KATARZYNA ENERLICH				●	●						●			
JAKUB DOROSZ				●	●						●			
PIOTR ZIUZIA							●	●						
Zajęcia/opieka dla dzieci														
AGNIESZKA LASOTA				●	●						●			
MAŁGORZATA OSTROPOLSKA							●	●				●		

● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

WIOSNA Z JOGĄ 7 DNI

WIERCHOMLA

07.03–14.03

WIERCHOMLA

W Popradzkim Parku Krajobrazowym, pomiędzy Muszyną a Piwniczną-Zdrój, położona jest Wierchomla Mała. Ta urokliwa miejscowość turystyczna posiada nowoczesną stację narciarską, z najdłuższym w Polsce wyciągiem krzesełkowym (1600 m), czynnym także latem. Odbывают się tu cykliczne imprezy sportowe – narciarskie i rowerowe oraz Górski Maraton Jogi. Turystów przyciągają tu zielone lasy pełne grzybów i jagód, niepowtarzalna, spokojna atmosfera oraz piękne widoki z górskich szczytów. Łagodne i mało oblegane szlaki idealnie nadają się do rodzinnych wycieczek i spokojnych spacerów. Popularnością cieszą się także wyprawy rowerowe oraz nordic walking.

HOTEL WIERCHOMLA SKI & SPA RESORT***

Gościć nas będzie Hotel Wierchomla Ski & Spa Resort o wysokim standardzie. Obiekt dysponuje pokojami 1, 2 oraz 3-osobowymi (każdy wyposażony w łazienkę, telewizor oraz Internet). Do dyspozycji: restauracja, klimatyczne lobby, bar, dyskoteka i stół bilardowy. Na chętnych czeka też kryty basen, jacuzzi i solarium oraz salon SPA z licznymi zabiegami kosmetycznymi i zdrowotnymi.

KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

Dwa duże wegetariańskie posiłki, podane w formie szwedzkiego stołu – w cenie wyjazdu. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, miodem i cytryną.

JOGA, JOGA DLA KRĘGOSŁUPA, AERIAL JOGA I WARSZTATY ODDECHOWE

JOGA 4 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzą Hania Onifade i Ania Ryczek.

Aerial joga to forma pracy z ciałem przy wykorzystaniu zawieszono- go hamaka. Dzięki temu możemy bezpiecznie wydłużać kręgosłup w pozycjach odwróconych, pogłębiać wzmocnienie i rozciąganie mięśni oraz doświadczać dziecięcej radości z fruwan- nia. Czas na zajęciach aerial jogi płynie niezauważalnie na eksplo- racji powietrznych asan, które funkcjonalnie aktywują całe ciało.

WARSZTAT ODDECHOWY METODĄ BUTEJKI

Terapeutyczno-medytacyjne ćwiczenia oddechowe z elementami treningu uważności, 2 x 30 min ćwiczeń oddechowych rano oraz 1 godz. wieczorem – teoria plus praktyka (wykład, prezentacje, relaksacje, ćwiczenia oddechowe).

Kurs oddychania poprowadzi Anna Ryczek – mgr psychologii, nauczycielka jogi i metody Butejki, tłumaczka pierwszych książek na temat tej metody pt. „Zamknij usta” oraz „Spokojny oddech, spokojny umysł” P. McKeown.

Metoda oparta na badaniach naukowych oraz doświadczeniach jogicznych praca z oddechem, polegająca na hipowentylacji (czyli oddychaniu „mniej niż normalnie”) zwiększającej natlenienie tkanek i narządów. Technika ta redukuje stres, podnosi poziom energii i pozwala bardziej świadomie i spokojnie żyć. Zwiększa koncentrację i pomaga pełniej doświadczyć stanu medytacyjnego na co dzień. Pomaga w radzeniu sobie z m.in. z astmą, atakami paniki, chrapaniem, bezdechami sennymi i podwyższonym ciśnieniem.

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 **1950 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999

www.morgulec.com





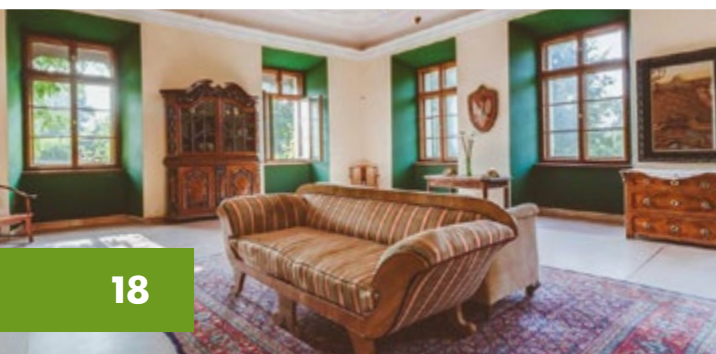
JOGA – MAHA JOGA – WARSZTATY ODDECHOWE – ZDROWA KUCHNIA

WIOSNA Z JOGĄ 7 DNI

PAŁAC KRASKÓW

15.03–22.03

NOWOŚĆ



PAŁAC KRASKÓW

Pałac Krasków położony jest w samym sercu Parku Krajobrazowego Dolina Bystrzycy. Założenie pałacowe obecną formę architektoniczną otrzymało w XVIII w. i funkcjonowało jako reprezentacyjna śląska posiadłość z dużym folwarkiem. W późniejszym okresie prowadzono tu ochronkę i kolonie dla dzieci, następnie wnętrza pałacowe wykorzystywane były na potrzeby funkcjonującego tu PGR. Obiekt uległ stopniowej dewastacji i w końcowym efekcie zniszczeniu w latach 80-tych. Szczśliwym zbiegiem okoliczności od 1992 r., przy wielkim zaangażowaniu i pomocy miejscowych rzemieślników udało się uratować i odbudować założenie pałacowo-parkowe, jako unikatowy i całościowy kompleks. W 1996 r. kompleks zyskał nowe życie jako pierwszy dolnośląski hotel pałacowy. Wielokrotnie nagradzany, funkcjonował z dużym powodzeniem, nadając styl wielu innym obiektom historycznym idącym w jego ślady. Dziś Dobro Krasków to przestrzeń i wolność ukryte na tysiącach hektarów. Przebywając tu doświadczysz ciszy, spokoju i radości, które są niezbędne na drodze do harmonijnego Dobrego Życia.

KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, beźmiesnym 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 IYENGARA I MAHA JOGA

JOGA 2 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej, także w wariantach jogi dla kręgosłupa. Zajęcia poprowadzą Wiktor Morgulec i Włodek Łagodzki.

Maha-Joga to radosna i odmładzająca forma ćwiczeń. Polega na rozwijaniu sprawności psychofizycznej w harmonii z oddechem. Skupienie na świadomym odczuwaniu (propriocepcja) wyzwala lekkość, miękkość i płynność w ruchu oraz ułożeniu ciała. Skutkiem jest rozwój siły i gibkości oraz stan głębokiego odprężenia i wyciszenia. Osiąga się to poprzez specjalnie wykonywane: ćwiczenia dynamiczne, pozycje statyczne, płynne sekwencje pozycji zgrane z oddechem i bezdechem.

ATRAKCYJNE OKOLICE

- loty widokowe nad Ślężą oraz na terenie lotniska Mirosławice
- wspinaczka skałkowa oraz nurkowanie na terenie dawnych kamieniołomów w Sobótce Górcie oraz Chwałkowie
- wycieczki górskie po Masywie Ślęży
- turystyka rowerowa górską oraz nizinna po wyznaczonych szlakach rowerowych
- windsurfing oraz sporty motorowodne na Zalewie Mietkowskim (6 km)
- wycieczki piesze śladami magicznych miejsc kultury starożytnych Słowian

DODATKOWO PŁATNE:

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

CENA JUŻ OD **2140 Zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com

JOGA – NARTY

NARTY Z JOGĄ W ALPACH 7 DNI

MASO CORTO – WŁOCHY

28.03–04.04

📍 MASO CORTO

Maso Corto to mała, alpejska wioska we włoskim Tyrolu Południowym, w dolinie Val Senales – niedaleko granicy austriackiej. Położona jest na wysokości 2 tys. metrów, u podnóża lodowca Hochjoch (3280 m n.p.m.). Do stolicy Tyrolu Południowego jest stąd 60 km, a do uzdrowskiego Merano – 35 km.

🏔️ Maso Corto jest niewielką, lecz coraz szerzej znaną miłośnikom aktywnych sportów zimowych, wioską we włoskim Tyrolu Południowym – rejonie zamków, ruin, pięknych ogrodów i winnic. Położona niedaleko granicy austriackiej, w rejonie Ötztaler Alpen, jest jednym z urokliwszych miejsc na wysokogórskie wakacje. Gościnni mieszkańcy, rewelacyjna kuchnia, świetne warunki narciarskie pozwalają turystom korzystać z całego wachlarza atrakcji. W położonym na wysokości ponad 2 tys. metrów ośrodku na turystów czeka: całoroczna jazda na nartach i snowboardzie na lodowcu Hochjoch (ponad 3 tys. metrów), wspaniałe warunki do uprawiania carvingu, telemarku, pieszych wędrówek, a także halfpipe na lodowcu, możliwość lotów z nartami na lotni, basen, sauny, dyskoteka i rewelacyjna włosko-austriacka kuchnia. Na zainteresowanych czeka ponad 2500 miejsc noclegowych o różnym standardzie. Polacy są drugą, po Włochach nacją najczęściej spędzającą wakacje w Maso Corto. Czekają na nich polskie napisy, menu w rodzimym języku, polska rezydentka, instruktorzy mówiący po polsku.

🛷 Na samym lodowcu znajduje się 9 km tras zjazdowych i 6 wyciągów. Atutem lodowca jest snowpark z halfpipem na samym jego szczycie i oświetlona wieczorami trasa zjazdowa. W sezonie zimowym do dyspozycji narciarzy jest łącznie 37 km tras obsługiwanych przez kolejkę kabinową, 7 wyciągów krzesełkowych i 5 orczyków o łącznej przepustowości 11 460 osób/godz. Do tego wszystkiego ok. 20 km tras dla miłośników narciarstwa biegowego. Dzięki znakomitemu warunkom Schnalstal jest często wybierany na treningi reprezentacji narodowych, lubią ją zaawansowani narciarze, a także rodziny preferujące aktywny wypoczynek.

🏠 TOP RESIDENCE KURZ***

Rezydencja znajduje się w malowniczej okolicy w Maso Corto na 2 011 m n.p.m., w otoczeniu majestatycznych górskich szczytów. Dogodna, centralna lokalizacja pozwala odpocząć od samochodu i miejskiego zgiełku, ponieważ restauracje, bary, szkoła narciarska, sklep i inne usługi są na wyciągnięcie ręki. Tylko dwie minuty spaceru dzielą nas od tras narciarskich oraz stacji kolejki linowej, która zaledwie w 6 minut zabierze Państwa na wysokość 3 212 m n.p.m., gdzie czeka ponad 40 kilometrów tras narciarskich i unikatowy lodowcowy krajobraz!

Zrelaksuj się po dniu spędzonym na stoku na krytym basenie oraz w centrum SPA

W naszej wypożyczalni znajdziesz najnowsze modele nart marki BLIZZARD, K2 & Nobile Freeride Ski. Oferujemy profesjonalną obsługę w doborze sprzętu narciarskiego oraz jego konserwacji.

🧘 JOGA

JOGA 2 x DZIENNIE + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Zajęcia jogi będą odbywać się dwa razy dziennie: rano energetyzujące ćwiczenia przygotowujące do wyjścia na stok, po południu joga regeneracyjna. Zajęcia poprowadzi Włodek Łagodzki.

🍽️ WYŻYWIENIE WE WŁASNYM ZAKRESIE

Rezydencja dysponuje w pełni wyposażonymi apartamentami z aneksami kuchennymi.

W CENIE SKIPASS!

CENA JUŻ OD **580 EUR** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999

www.morgulec.com





JOGA – JOGA DLA DZIECI – KAJAKI – KONCERT – ZDROWA KUCHNIA

MAJÓWKA Z JOGĄ 7 LUB 4 DNI

KRUTYŃ

K1 26.04–03.05 K2 29.04–03.05



📍 KRUTYŃ

Krutynia to urokliwa, położona w samym sercu Mazurskiego Parku Krajobrazowego, wieś znana przede wszystkim z przepływającej przez nią rzeki Krutyni i organizowanych na niej spływów kajakowych. Krutynia jest jednym z najciekawszych i najpiękniejszych szlaków wodnych w Polsce, a nawet w Europie. Krystaliczna woda, dziewicza, dzika przyroda, której bogactwem jest wspaniały świat fauny i flory, czyste powietrze oraz cisza – to doskonała oświeczająca 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”, mieszczący: 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 imbir, miodem i cytryną.

🧘 JOGA I JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzi Katarzyna Enerlich.

🧘 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. Zajęcia poprowadzi Agnieszka Lasota.

🌿 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 Kadziłowie) – to tylko część atrakcji, które czekają na uczestników wyjazdów.

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.

KONSULTACJE Z ZAKRESU MEDYCYNY NATURALNEJ Jakub Dorosz – specjalista z zakresu medycyny naturalnej i chińskiej. Wykonuje terapię manualną kręgosłupa, terapię dźwiękiem, akupunkturę, stosuje homeopatię i diagnostykę chińską. Zabiegi do indywidualnego umówienia na miejscu.



JOGA – KAJAKI – MASAŻE – SPA – KONCERT – ZDROWA KUCHNIA

MAJÓWKA Z JOGĄ 7 DNI

DWÓR POMORSKI LUBORADZA

26.04–03.05

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. Okoliczna, dziewicza przyroda zachęca do spacerów. Tutejsze piesze i rowerowe szlaki zadowolą amatorów zarówno nizinnych, jak i górskich tras. Wszystko to dzięki polodowcowemu bogatemu ukształtowaniu terenu. Czyste, śródlądne jeziora można przemierzać kajakiem!

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. Gospodarze ośrodka dbają o polskie tradycje – na terenie obiektu, oprócz miejsca na ognisko, znajduje się tradycyjny piec chlebowy oraz grill opalany drewnem liściastym. W pobliskim uzdrowisku Połczyn-Zdrój, słynącym z borowiny, można 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 imbirem, miodem i cytryną.

JOGA I JOGA KRĘGOSŁUPA

JOGA 2 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

DODATKOWO PŁATNE:

MASAŻ Janusz Dąbrowski – fizjoterapeuta z ponad 20-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w masażu powięziowym całego ciała. Wykonuje też masaż kręgosłupa, obejmujący nie tylko mięśnie pleców, ale także mięśnie karku i szyi. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjeździe.

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

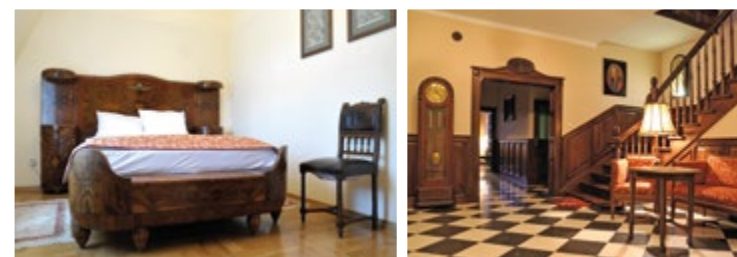
DODATKOWE ATRAKCJE:

Kąpiele i zabiegi borowinowe, Spa, wypożyczalnia sprzętu wodnego, rowerów, sala bilardowa, basen.

CENA JUŻ OD **2210 ZŁ** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com





JOGA – SPA – MASAŻE – KONCERT – ZDROWA KUCHNIA

MAJÓWKA Z JOGĄ 7 LUB 3 DNI

WYSPA SOBIESZEWSKA

S1 26.04–03.05 **S2** 30.04–03.05

WYSPA SOBIESZEWSKA

Niezwykle malowniczy zakątek Pomorza Gdańskiego, pokryty jest blisko 1000 ha lasu! Dwa unikalne rezerваты – Ptasi Raj i Mewia Łacha – to chronione ostoje dzikiej przyrody, roztaczające się na 35 km² 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 krajozrazowo-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 najbezpieczniejszy 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.

SPA W zakątku SPA można odprężyć ciało i ukoić zmysły. W ofercie – wiele zabiegów relaksujących, oczyszczających i regenerujących m.in.: podróż z pachnącą czekoladą, maliną, arbuzem, masaż klasyczny, leczniczy, gorącymi i zimnymi kamieniami oraz bańką chińską – każdy z nich, dostosowywany indywidualnie do Państwa potrzeb. Do dyspozycji gości oddajemy również saunę fińską, masaż wodny – jacuzzi, solarium oraz salę fitness. Polecamy także pokój relaksu z aromaterapią oraz słoneczną łączkę – pierwszy profesjonalny program zdrowego opalania i rewitalizacji, stworzony na wzór naturalnego słońca.

ATRAKCJE DODATKOWE

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 miło spędzić w Kafeterii Leśne Tarasy lub rozpaść ognisko pod klimatyczną Wiatą. Dla chętnych istnieje możliwość zorganizowania spływów kajakowych po morzu.

KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, beztłuszczowym 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 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzi Hania Onifande.

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 **1520 Zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com

MAJÓWKA Z JOGĄ 7 LUB 4 DNI

PAŁAC KRASKÓW

PK1 26.04–03.05 PK2 29.04–03.05



PAŁAC KRASKÓW

Pałac Krasków położony jest w samym sercu Parku Krajobrazowego Dolina Bystrzycy. Założenie pałacowe obecną formę architektoniczną otrzymało w XVIII w. i funkcjonowało jako reprezentacyjna śląska posiadłość z dużym folwarkiem. W późniejszym okresie prowadzono tu ochronkę i kolonie dla dzieci, następnie wnętrza pałacowe wykorzystywane były na potrzeby funkcjonującego tu PGR. Obiekt ulegał stopniowej dewastacji i w końcowym efekcie zniszczeniu w latach 80-tych. Szczęśliwym zbiegiem okoliczności od 1992 r., przy wielkim zaangażowaniu i pomocy miejscowych rzemieślników udało się uratować i odbudować założenie pałacowo-parkowe, jako unikatowy i całościowy kompleks. W 1996 r. kompleks zyskał nowe życie jako pierwszy dolnośląski hotel pałacowy. Wielokrotnie nagradzany, funkcjonował z dużym powodzeniem, nadając styl wielu innym obiektom historycznym idącym w jego ślady. Dziś Dobro Krasków to przestrzeń i wolność ukryte na tysiącach hektarów. Przebywając tu doświadczysz ciszy, spokoju i radości, które są niezbędne na drodze do harmonijnego Dobrego Życia.

KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, beźmiesnym 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 MAHA JOGA

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 prowadzi Włodek Łagodzki.

Maha-Joga to radosna i odmładzająca forma ćwiczeń. Polega na rozwijaniu sprawności psychofizycznej w harmonii z oddechem. Skupienie na świadomym odczuwaniu (propriocepcja) wyzwala lekkość, miękkość i płynność w ruchu oraz ułożeniu ciała. Skutkiem jest rozwój siły i gibkości oraz stan głębokiego odprężenia i wyciszenia. Osiąga się to poprzez specjalnie wykonywane: ćwiczenia dynamiczne, pozycje statyczne, płynne sekwencje pozycji zgrane z oddechem i bezdechem.

ATRAKcje OKOLICY

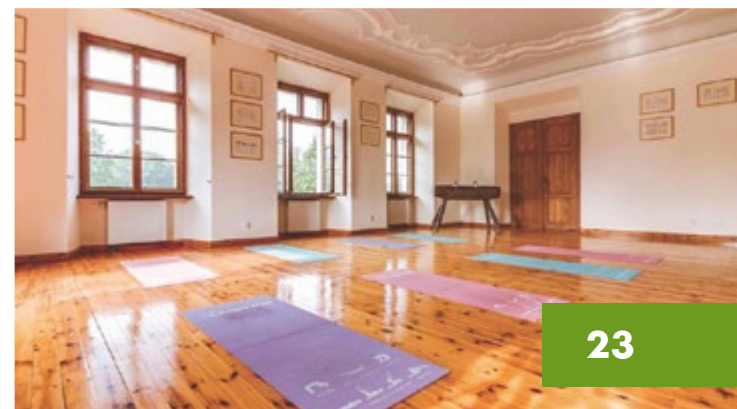
- loty widokowe nad Ślężą oraz na terenie lotniska Miroslawice
- wspinaczka skałkowa oraz nurkowanie na terenie dawnych kamieniołomów w Sobótce Górcie oraz Chwałkowie
- wycieczki górskie po Masywie Ślęży
- turystyka rowerowa górską oraz niziną po wyznaczonych szlakach rowerowych
- windsurfing oraz sporty motorowodne na Zalewie Mietkowskim (6 km)
- wycieczki piesze śladami magicznych miejsc kultu starożytnych Słowian

DODATKOWO PŁATNE:

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

CENA JUŻ OD **1520 Zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999

www.morgulec.com





JOGA – JOGA DLA DZIECI – KAJAKI – KONCERT – ZDROWA KUCHNIA

CZERWCÓWKA Z JOGĄ 4 DNI

KRUTYŃ

10.06–14.06

📍 KRUTYŃ

Krutyni to urokliwa, położona w samym sercu Mazurskiego Parku Krajobrazowego, wieś znana przede wszystkim z przepływającej przez nią rzeki Krutyni i organizowanych na niej spływów kajakowych. Krutynia jest jednym z najciekawszych i najpiękniejszych szlaków wodnych w Polsce, a nawet w Europie. Krystaliczna woda, dziewicza, dzika przyroda, której bogactwem jest wspaniały świat fauny i flory, czyste powietrze oraz cisza – to doskonała odfekcja 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”, mieszczący: 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 imbiru, miodem i cytryną.

🧘 JOGA I JOGA DYNAMICZNA

JOGA 4 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzi Katarzyna Enerlich.

🧘 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. Zajęcia poprowadzi Agnieszka Lasota.

🏞️ 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) – to tylko część atrakcji, które czekają na uczestników wyjazdów.

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 umiętnego ich wykorzystania. Z sekretnym światem roślin zapozna Was Katarzyna Enerlich – pisarka i joginka, która od lat mieszka na Mazurach.

KONSULTACJE Z ZAKRESU MEDYCYNY NATURALNEJ Jakub Dorosz – specjalista z zakresu medycyny naturalnej i chińskiej. Wykonuje terapię manualną kręgosłupa, terapię dźwiękiem, akupunkturę, stosuje homeopatię i diagnostykę chińską. Zabiegi do indywidualnego umówienia na miejscu.

CENA JUŻ OD **1320 ZŁ** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com

JOGA – JOGA DLA DZIECI – KONCERT – ZDROWA KUCHNIA

CZERWCÓWKA Z JOGĄ 4 DNI

WIERCHOMLA

10.06–14.06

WIERCHOMLA

W Popradzkim Parku Krajobrazowym, pomiędzy Muszyną a Piwniczną-Zdrój, położona jest Wierchomla Mała. Ta urokliwa miejscowość turystyczna posiada nowoczesną stację narciarską, z najdłuższym w Polsce wyciągiem krzesełkowym (1600 m), czynnym także latem. Odbývają się tu cykliczne imprezy sportowe – narciarskie i rowerowe oraz Górski Maraton Jogi. Turystów przyciągają tu zielone lasy pełne grzybów i jagód, niepowtarzalna, spokojna atmosfera oraz piękne widoki z górskich szczytów. Łagodne i mało oblegane szlaki idealnie nadają się do rodzinnych wycieczek i spokojnych spacerów. Popularnością cieszą się także wyprawy rowerowe oraz nordic walking.

HOTEL WIERCHOMLA SKI & SPA RESORT***

Gościć nas będzie Hotel Wierchomla SKI & SPA Resort o wysokim standardzie. Obiekt dysponuje pokojami 1, 2 oraz 3-osobowymi (każdy wyposażony w łazienkę, telewizor oraz Internet). Do dyspozycji: restauracja, klimatyczne lobby, bar, dyskoteka i stół bilardowy. Na chętnych czeka też kryty basen, jacuzzi i solarium oraz salon SPA z licznymi zabiegami kosmetycznymi i zdrowotnymi.

SPA Wszyscy goście hotelu mogą korzystać za darmo z basenu, brodzika, jacuzzi, sauny, natrysku płaszcowego, „słonecznej łączki” – forma otwartego solarium i siłowni.

KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

Dwa duże wegetariańskie posiłki, podane w formie szwedzkiego stołu – w cenie wyjazdu. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbiem, miodem i cytryną.

JOGA I AERIAL JOGA + ĆWICZENIA ODDECHOWE

JOGA 4 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzi Anna Ryczek.

Aerial joga to forma pracy z ciałem przy wykorzystaniu zawieszono- go hamaka. Dzięki temu możemy bezpiecznie wydłużać

kręgosłup w pozycjach odwróconych, pogłębiać wzmocnienie i rozciąganie mięśni oraz doświadczać dziecięcej radości z fruwan- nia. Czas na zajęciach aerial jogi płynie niezauważalnie na eksplo- racji powietrznych asan, które funkcjonalnie aktywują całe ciało.

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. Zajęcia poprowadzi Mago- rzata Ostropolska.

WARSZTAT ODDECHOWY METODĄ BUTEJKI

Terapeutyczno-medytacyjne ćwiczenia oddechowe z elementami treningu uważności, 2 x 30 min ćwiczeń oddechowych rano oraz 1 godz. wieczorem – teoria plus praktyka (wykład, prezentacje, relaksacje, ćwiczenia oddechowe).

Kurs oddychania poprowadzi Anna Ryczek – mgr psychologii, nauczycielka jogi i metody Butejki, tłumaczka pierwszych książek na temat tej metody pt. „Zamknij usta” oraz „Spokojny oddech, spokojny umysł” P. McKeown.

DODATKOWO PŁATNE:

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

CENA JUŻ OD **1430 ZŁ** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999

www.morgulec.com





JOGA – KAJAKI – KONCERT – ZDROWA KUCHNIA

CZERWCÓWKA Z JOGĄ 4 DNI

URLE – OŚRODEK ROZWOJU „ODDECHOWO”

10.06–14.06



URLE

Poodychaj sercem w Oddechowcie!!

Zapraszamy Cię do niezwykłego miejsca w sercu Polski – do Urli, położonych zaledwie 70 km od Warszawy, do sosnowych lasów, mikroklimatu bogatego w jod, jurty z drewnianą podłogą i domków z werandami i kominkami! Urle to także świetne miejsce do wycieczek pieszych i rowerowych. Zimą można tu wyskoczyć na biegówki, wiosną zacząć sezon rowerowo-biegowy, a w lecie plażować nad przepięknym Liwcem.



ODDECHOWO

Ośrodek Rozwoju „Oddechowo” powstał po to, by ludzie go odwiedzający wyjeżdżali stąd szczęśliwsi, a świat stawiał się lepszy. W Urlich, dzięki wszechobecnej naturze, człowiek zbliża się do przyrody lepiej rozumiejąc swoje miejsce w uniwersum, dzięki czemu lepiej, efektywniej wypoczywa i lżej oddycha. Nie bez znaczenia są unoszące się w urlańskim powietrzu sosnowe olejki eteryczne. Kolory, które pojawiają się w Ośrodku odwołują się do kolorów czakr.

Ośrodek dysponuje:

- 7 domkami 4-osobowymi, 4 domkami 5-osobowymi (w domkach 5-osobowych są dostępne jedyńki)
- Jurtę mongolską
- Komfortową salą do ćwiczeń
- Klimatyczną stołówką z pięknym tarasem
- Kompleksem saun i SPA.

Jurta to doskonała przestrzeń do prowadzenia zajęć grupowych. To 100 energetycznych metrów kwadratowych do działania! Sam kształt jurty sprawia, że łatwiej i zupełnie naturalnie, siadając w kręgu, buduje się wspólnotę.



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

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzi Hania Onifade.

DODATKOWO PŁATNE:

MASAŻE Lomi-lomi i refleksologia twarzy prowadzone przez wykwalifikowane masażystki.

Kompleks spa: sauna sucha, sauna mokra, sauna infrared, lampa słoneczna łączka – naturalna dawka witamy D, lampa kolagenowa – odmładzająca.

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 **1400 ZŁ** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com

CZERWCÓWKA Z JOGĄ 4 DNI

PAŁAC KRASKÓW

10.06–14.06



PAŁAC KRASKÓW

Pałac Krasków położony jest w samym sercu Parku Krajobrazowego Dolina Bystrzycy. Założenie pałacowe obecną formę architektoniczną otrzymało w XVIII w. i funkcjonowało jako reprezentacyjna śląska posiadłość z dużym folwarkiem. W późniejszym okresie prowadzono tu ochronkę i kolonie dla dzieci, następnie wnętrza pałacowe wykorzystywane były na potrzeby funkcjonującego tu PGR. Obiekt ulegał stopniowej dewastacji i w końcowym efekcie zniszczeniu w latach 80-tych. Szczęśliwym zbiegiem okoliczności od 1992 r., przy wielkim zaangażowaniu i pomocy miejscowych rzemieślników udało się uratować i odbudować założenie pałacowo-parkowe, jako unikatowy i całościowy kompleks. W 1996 r. kompleks zyskał nowe życie jako pierwszy dolnośląski hotel pałacowy. Wielokrotnie nagradzany, funkcjonował z dużym powodzeniem, nadając styl wielu innym obiektom historycznym idącym w jego ślady. Dziś Dobro Krasków to przestrzeń i wolność ukryte na tysiącach hektarów. Przebywając tu doświadczysz ciszy, spokoju i radości, które są niezbędne na drodze do harmonijnego Dobrego Życia.

KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, beźmiesnym 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 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 prowadzi Włodek Łagodzki.

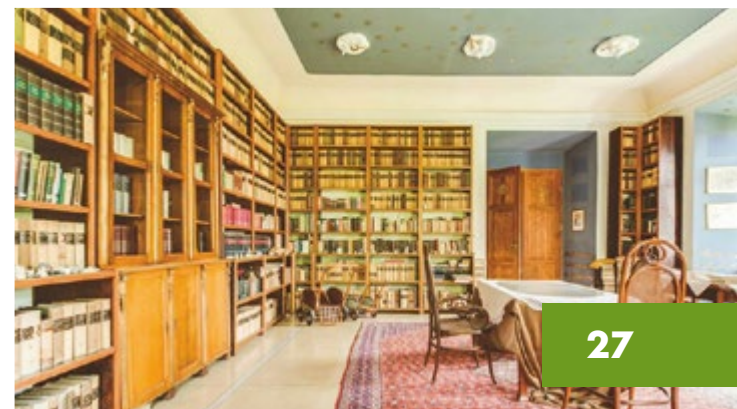
Maha-Joga to radosna i odmładzająca forma ćwiczeń. Polega na rozwijaniu sprawności psychofizycznej w harmonii z oddechem. Skupienie na świadomym odczuwaniu (propriocepcja) wyzwala lekkość, miękkość i płynność w ruchu oraz ułożeniu ciała. Skutkiem jest rozwój siły i gibkości oraz stan głębokiego odprężenia i wyciszenia. Osiąga się to poprzez specjalnie wykonywane: ćwiczenia dynamiczne, pozycje statyczne, płynne sekwencje pozycji zgrane z oddechem i bezdechem.

ATRAKCJE OKOLICY

- loty widokowe nad Ślężą oraz na terenie lotniska Miroslawice
- wspinaczka skałkowa oraz nurkowanie na terenie dawnych kamieniołomów w Sobótce Górcie oraz Chwałkowie
- wycieczki górskie po Masywie Ślęży
- turystyka rowerowa górską oraz nizinna po wyznaczonych szlakach rowerowych
- windsurfing oraz sporty motorowodne na Zalewie Mietkowskim (6 km)
- wycieczki piesze śladami magicznych miejsc kultu starożytnych Słowian

DODATKOWO PŁATNE:

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



CENA JUŻ OD **1520 Zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com

	PODDĄBIE						WYSPA SOBIESZEWSKA								
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	WS1	WS2	WS3	WS4	WS5	WS6	WS7	WS8	WS9
	17.06–27.06	27.06–04.07	04.07–11.07	11.07–18.07	18.07–25.07	25.07–01.08	27.06–04.07	04.07–11.07	11.07–18.07	18.07–25.07	25.07–01.08	01.08–08.08	08.08–15.08	15.08–22.08	22.08–29.08
JOGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
JOGA DLA DZIECI		●	●	●	●	●			●	●	●	●	●		
ZAJĘCIA KREATYWNE DLA DZIECI		●	●	●	●	●			●	●	●	●	●		
OPIEKA DLA DZIECI		●	●	●	●	●			●	●	●	●	●		
BEZ OPIEKI DLA DZIECI	●						●	●						●	●
POSIŁKI WEGETARIAŃSKIE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KURS KUCHNI WEGE	●	●	●	●	●	●	●	●	●						
WARSZAT ODDECHOWY	●	●	●	●	●	●					●	●	●		●
WARSZTATY ZIELARSKIE			●				●								
TERAPIA MANUALNA	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●
KURS NORDIC WALKING	●	●	●	●	●	●									
KURS BIEGANIA	●	●	●	●	●	●									
KURS ROBOTYKI DLA DZIECI		●	●	●	●	●									
KURS TAŃCA FLAMENCO												●			
MEDYCYNA CHIŃSKA			●	●											
KONCERT GONGÓW I MIS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MASAŻE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
SPA							●	●	●	●	●	●	●	●	●
Nauczyciele															
WIKTOR MORGULEC	●	●	●	●	●	●						●	●		●
JANUSZ DĄBROWSKI	●	●			●			●						●	
HANIA ONIFADE				●					●	●	●				●
KATARZYNA ENERLICH			●				●								
WŁODEK ŁAGODZKI						●	●	●	●	●		●			
ANNA RYCZEK											●		●		
JAKUB DOROSZ			●	●											
MAŁGORZATA MATUSZEWSKA												●			
PIOTR ZIUZIA							●		●	●	●	●	●		●
AGNIESZKA LASOTA				●	●	●									
MAŁGORZATA OSTROPOLSKA		●	●								●			●	
Kucharze															
PIOTR WAŻYŃSKI	●	●	●	●	●	●									
TOMEK GULIŃSKI							●	●	●					●	

● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

	CHORWACJA	KRUTYŃ	WIERCHOMLA		
	CH	K1	K2	W1*	W2
	01.08–15.08	01.08–08.08	08.08–15.08	16.08–23.08	23.08–30.08
JOGA	●	●	●	●	●
JOGA DLA DZIECI				●	
ZAJĘCIA KREATYWNE DLA DZIECI				●	
OPIEKA DLA DZIECI				●	
BEZ OPIEKI DLA DZIECI		●	●		●
POSIŁKI WEGETARIAŃSKIE		●	●	●	●
WARSZTAT ZIELARSKI		●	●	●	
WARSZTAT ODDECHOWY				●	
TERAPIA MANUALNA		●			●
KURS NURKOWANIA	●				
KONCERT GONGÓW I MIS		●	●	●	●
MASAŻE		●		●	●
SPA				●	●
Nauczyciele					
WIKTOR MORGULEC				●	
JANUSZ DĄBROWSKI		●			●
HANIA ONIFADE				●	
WŁODEK ŁAGODZKI			●	●	●
ANNA RYCZEK				●	
KATARZYNA ENERLICH		●	●	●	

● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

* CENA TURNUSU OBEJMUJE UDZIAŁ W 7-DNIOWYM JOGA FESTIWALU I W VIII GÓRSKIM MARATONIE JOGI. WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE 36.



OPINIE UCZESTNIKÓW

Fachowo i z humorem. Nie ma czasu na nudę, nawet gdy pada deszcz – opcjonalnie zajęcia z kuchni wegetariańskiej, biegi, filmy o Indiach i Jodze. Dzieci szczęśliwe – super podejście i cierpliwość Agi. Na pewno powtórzę!

Super atmosfera, precudowni ludzie. Jestem naładowana pozytywną energią na cały rok!

Bardzo dobrze zorganizowany wyjazd. Coś dla ciała, coś dla ducha. Świetnie prowadzone zajęcia, pozwalające 'oderwać się' od codzienności, zrelaksować i zrobić coś dla siebie. Chętnie pojedę jeszcze raz!

Mam pół wieku w metryce: wiszę głową w dół jak nietoperz, robię szpagat i to jest najlepsze! Polecam wszystkim sztywniakom :)

Joga w przepięknych warunkach przyrodniczych. Zajęcia dostosowane do umiejętności grupy. Nauczyciele z doświadczeniem i profesjonalnym podejściem – wprowadzali miłą, luźną atmosferę

Bardzo dziękuję za wspaniały czas. Super ludzie, profesjonalnie prowadzona joga. Nie mogę się doczekać kolejnego wyjazdu :)



ZAPISY

zapisy@joga-joga.pl

tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com



JOGA – JOGA DLA DZIECI – KURS KUCHNI WEGE – NORDIC WALKING – BIEGANIE – MASAŻE – ZDROWA KUCHNIA

WAKACJE Z JOGĄ 7 DNI

PODDĄBIE P1 17.06–27.06 (10 dni) P2 27.06–04.07 P3 04.07–11.07
P4 11.07–18.07 P5 18.07–25.07 P6 25.07–01.08

📍 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 niezwyklej „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.

🏠 MARATON

Ośrodek Rekreacyjno-Sportowy Maraton, z placem zabaw dla dzieci i kameralnym basenem, oddalony zaledwie 300 m od plaży! Ścieżka nad morze wiedzie przez przepiękny, bukowo-sosnowy las. Obiekt zapewnia komfortowe pokoje 1, 2 i 3-osobowe, z łazienką i tv. Wi-Fi dostępne jest w holu recepcyjnym i na korytarzach.

🍽️ KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

Dwa duże wegetariańskie posiłki, podane w formie szwedzkiego stołu – w cenie wyjazdu. Przyrządzi je dla nas Piotr Ważyński.

🧘 JOGA

JOGA 4 × 1,5 h + ćwiczenia oddechowe

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzą Wiktor Morgulec (P1–P6), Janusz Dąbrowski – joga dla kręgosłupa (P1, P2, P5), Katarzyna Enerlich (P3), Hania Onifade (P4), Włodek Łagodzki (P6).

UWAGA!

Turnus P1 to 10 dni pogłębionej praktyki – wyjazd bez dzieci.

🧘 JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE (P2–P5)

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 Słupią
- Kluki–Skansen Wsi Słowińskiej
- Dolina Charlotty–Park Dzikich Zwierząt–Mongolska Wioska–Park linowy
- Ustka–rejs barką–park linowy
- Wycieczka rowerowa: Rowy–Jezioro–Gardno

🧘 WARSZTAT ODDECHOWY METODĄ BUTEJKI

Terapeutyczno-medytacyjne ćwiczenia oddechowe z elementami treningu uważności. Teoria plus praktyka – wykłady, prezentacje, relaksacje, ćwiczenia oddechowe. Zajęcia poprowadzi Wiktor Morgulec.

DODATKOWO PŁATNE:

WARSZTATY DLA DZIECI Z ROBOTYKI Zajęcia, podczas których dzieci uczą się konstruowania i programowania robotów. Podczas zajęć każdy otrzymuje oddzielny zestaw najnowszych klocków Lego Mindstorms EV3 oraz laptopa. Na każdym spotkaniu instruktorzy prezentują nowe zadanie do wykonania. Po zbudowaniu i zaprogramowaniu robotów przez dzieci, następuje etap omówienia wszystkich konstrukcji w celu znalezienia najlepszego rozwiązania. Na koniec każdego spotkania odbywają się konkursy oraz testy sprawnościowe nowo powstałych robotów. Na zakończenie warsztatów uczestnik otrzymuje drobny upominek oraz dyplom ukończenia kursu. Wiek kursantów: 5–12 lat, w grupie 6–16 osób, 5 dni po 3 h, koszt 300 zł (P2, P3, P4, P5, P6).

KURS KUCHNI WEGETARIAŃSKIEJ Wieczorne gotowanie pod okiem Piotra Ważyńskiego, połączone ze szkoleniem i cennymi wskazówkami. Zajęcia praktyczne: jak w krótkim czasie przygotować pełnowartościowy i smaczny wegetariański posiłek. Każdy uczestnik kursu otrzymuje skrypt z przepisami do wykorzystania w domu. Kurs trwa 5 dni – koszt 250 zł.

MASAŻ Janusz Dąbrowski – fizjoterapeuta z ponad 20-letnim doświadczeniem. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjazdach (P1, P2, P5). Istnieje również możliwość skorzystania z oferty masaży, oferowanych przez ośrodek (wszystkie turnusy).

KONCERT GONGÓW I MIS „Kąpiel w dźwiękach” to wspaniały sposób na odprężenie i relaks całego ciała – wszystko za sprawą przyjemnych wibracji, wydawanych przez gong oraz misy dźwiękowe. Misy z Nepalu mają także działanie terapeutyczne polegające na uruchamianiu w ciele mechanizmów samouzdrawiania.

KURS NORDIC WALKING Dzięki uruchomieniu wielu obszarów mięśniowych spalamy także podczas marszu bardzo dużo kalorii. Prawidłowa technika marszu odróżnia nordic walking od zwykłego spaceru i jest wspaniałą formą aktywności. Zapraszamy na trening z olimpijczykiem Janem Hurukiem.

BIEGANIE Treningi dla miłośników biegania – poprawiające kondycję i wytrzymałość. Podczas każdego treningu: nauka prawidłowego kroku biegowego w terenie, metody treningowe, dozowanie obciążeń i porady: jak poprawić wyniki i osiągnąć sukcesy w biegach długich.

KONSULTACJE Z ZAKRESU MEDYCYNY NATURALNEJ Jakub Dorosz – specjalista z zakresu medycyny naturalnej i chińskiej. Wykonuje terapię manualną kręgosłupa, terapię dźwiękiem, akupunkturę, stosuje homeopatię i diagnostykę chińską. Zabiegi do indywidualnego umówienia na miejscu (P3, P4).



CENA JUŻ OD **1900 Zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com





JOGA – JOGA DLA DZIECI – KURS TAŃCA – KURS KUCHNI WEGE – ROWERY – KONCERT – MASAŻE – ZDROWA KUCHNIA

WAKACJE Z JOGĄ 7 DNI

WYSPA SOBIESZEWSKA – HOTEL ORLE***

WS1 27.06–04.07 **WS2** 04.07–11.07 **WS3** 11.07–18.07 **WS4** 18.07–25.07

WS5 25.07–01.08 **WS6** 01.08–08.08 **WS7** 08.08–15.08 **WS8** 15.08–22.08

WS9 22.08–29.08

📍 WYSPA SOBIESZEWSKA

Niezwykle malowniczy zakątek Pomorza Gdańskiego pokryty jest blisko 1000 ha lasu! Dwa unikalne rezerваты – Ptasi Raj i Mewia Łacha – to chronione ostoje dzikiej przyrody, rozciągające się na 35 km2 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 krajo-
brazowo-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.

SPA

W zakątku SPA można odprężyć ciało i ukoić zmysły. W ofercie wiele zabiegów relaksujących, oczyszczających i regenerujących m.in.: podróż z pachnącą czekoladą, maliną, arbuзем, masaż klasyczny, leczniczy, gorącymi i zimnymi kamieniami oraz bańką chińską – każdy z nich, dostosowywany indywidualnie do Państwa potrzeb. Do dyspozycji gości oddajemy również saunę fińską, masaż wodny – jacuzzi, solarium oraz salę fitness. Polecamy także pokój relaksu z aromaterapią oraz słoneczną łączkę – pierwszy profesjonalny program zdrowego opalania i rewitalizacji, stworzony na wzór naturalnego słońca.

🏠 ATRAKCJE DODATKOWE

Dodatkowo do dyspozycji gości oddajemy: 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 rozpać ognisko pod klimatyczną Wiatą. Dla chętnych istnieje możliwość zorganizowania spływów kajakowych po morzu

🍽️ KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, beztłuszczowym 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 imbiru, miodem i cytryną.

🧘 JOGA I JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej, także w wariacie jogi dla kręgosłupa. Zajęcia prowadzą: Włodek Łagodźki (WS1, WS2, WS3, WS4, WS6), Katarzyna Enerlich (WS1, WS3), Janusz Dąbrowski (WS2, WS8), Hania Onifade (WS4, WS5), Anna Ryczek (WS5, WS7) i Wiktor Morgulec (WS6, WS7, WS9).

🧘 JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE (WS3–WS7)

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

WARSZTAT ODDECHOWY METODĄ BUTEJKI Terapeutyczno-medytacyjne ćwiczenia oddechowe z elementami treningu uważności. Teoria plus praktyka – wykłady, prezentacje, relaksacje, ćwiczenia oddechowe. Zajęcia poprowadzi Anna Ryczek (WS5, WS7) i Wiktor Morgulec (WS6, WS9).

DODATKOWO PŁATNE:

KONCERT GONGÓW I MIS To wspaniały sposób, aby poczuć odprężenie w całym ciele – wszystko za sprawą przyjemnych wibracji wydawanych przez gong oraz dźwiękowe misy z Nepalu. Terapia dźwiękiem mis i gongów to metoda Petera Hessa, która zapewnia szybkie osiągnięcie głębokiego odprężenia i relaksu. Dzięki harmonizującemu działaniu na poziomie komórkowym, skutecznie uwalnia od skutków nadmiernego stresu – likwiduje ból i wzmożone napięcie mięśni – w szczególności karku i pleców, usuwa i znacząco łagodzi bóle głowy.

KURS TAŃCA FLAMENCO Zapraszamy na spotkanie z rytmem flamenco, który pomoże Wam uruchomić ciało w nowy, ekscytujący sposób. Dodatkowo praktyka tańca flamenco zwiększy Waszą koordynację, co ma korzystny wpływ na pracę mózgu. W taneczną podróż wyruszymy dzięki rytmowi, który uruchamia wszystkie części ciała i nikogo nie pozostawia obojętnym (WS6). Kurs prowadzi Małgorzata Matuszewska.

MASAŻ Janusz Dąbrowski – fizjoterapeuta z ponad 20-letnim doświadczeniem. Wykonuje masaż kręgosłupa, obejmujący nie tylko mięśnie pleców, ale także mięśnie karku i szyi. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjeździe (WS2, WS8).

KURS KUCHNI WEGETARIAŃSKIEJ Wieczorne gotowanie pod okiem Tomka Gulińskiego, połączone z opowieściami, teorią i cennymi wskazówkami. Zajęcia praktyczne: jak w krótkim czasie przygotować pełnowartościowy i smaczny wegetariański posiłek. Każdy uczestnik kursu otrzymuje skrypt z przepisami do wykorzystania w domu. Kurs trwa 5 dni – koszt 250 zł (WS1, WS2, WS3, WS8).

TERAPIA MANUALNA I AKUPUNKTURA Zabiegi przeprowadzi Piotr Ziuzia mgr. fizjoterapii. Integruje medyczny świat zachodu i wschodu łącząc wiedzę z zakresu fizjoterapii, medycyny manualnej, medycyny chińskiej i ziołolecznictwa (WS1, WS3, WS4, WS5, WS6, WS7, WS9).

CENA JUŻ OD zapisy@joga-joga.pl

2230 Zł tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com





JOGA – NURKOWANIE

WAKACJE Z JOGĄ 14 DNI

MOLUNAT – CHORWACJA

CH 01.08–15.08



MOLUNAT

Molunat jest najbardziej wysuniętym na południe miejscem turystycznym Chorwacji. Jest to mała osada turystyczna i rybacka, idealnie nadająca się na spokojne rodzinne wczasy z dala od miasta. Można tutaj podziwiać naturalne piękno przyrody, urokliwe plaże, lasy sosnowe oraz wspaniałe lazurowe morze. Wokoło wszechobecny jest aromat ziół śródziemnomorskich i owoców cytrusowych. Molunat jest idealnym miejscem dla turystów, poszukujących aktywnych form wypoczynku, takich jak nurkowanie, żeglarstwo oraz jazda na rowerze górskim. Ponieważ w okolicy nie występują chłodne wiatry, sezon kąpielowy w Molunat zaczyna się już na początku maja, a woda w morzu jest ciepła aż do końca października.

ZAKWATEROWANIE

Apartamenty Klara położone są tuż przy bazie nurkowej, w odległości zaledwie 10 metrów od morza. Wszystkie apartamenty są klimatyzowane, z dostępem do bezprzewodowego Internetu. Dysponują balkonem lub tarasem z widokiem na Morze Adriatyckie. Kompleks udostępnia Gościom także wspólny sprzęt do grillowania oraz miejsca parkingowe. Apartamenty obejmują kuchnię i prywatną łazienkę. W odległości 10 metrów od kompleksu Klara jest prywatna plaża, która jest wyposażona w leżaki i prysznic. Villa Marin dysponuje prywatnym basenem, znajduje się tuż nad brzegiem morza. Przynależy do niej restauracja serwująca dania kuchni śródziemnomorskiej i chorwackiej. Villa Feral położona jest w cichym i spokojnym miejscu z prywatnym zejściem do morza. Do dyspozycji gości jest parking, ogródek warzywny oraz miejsce do grillowania. Wszystkie obiekty można obejrzeć na stronie www.morgulec.com.

JOGA

JOGA RANO × 1 h i PO POŁUDNIU × 1,5 h.

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej.

WE WŁASNYM ZAKRESIE: wyżywienie, dojazd, ubezpieczenie.

WARTO WIEDZIEĆ: Najszybszym i najwygodniejszym środkiem transportu do Molunat jest samolot (lotnisko Dubrownik). Do Molunat jest tylko 40 km – istnieje możliwość wypożyczenia samochodu lub zarezerwowania busa – do ustalenia podczas zapisów.

DODATKOWO PŁATNE:

KURS NURKOWANIA

Program nurkowy Komando Foki dla dzieci – od 8 roku życia. Komando Foki to cykl 10 zajęć, podczas których dzieci mogą poprzez naukę i zabawę poznać podwodny świat. To jedyny taki program na świecie, stworzony przez największą organizację nurkową PADI.

Open Water Diver – dla osób od 15 roku życia.

Pierwszy krok w nowym, nurkowym życiu. W trakcie szkolenia zdobywa się podstawową wiedzę na temat nurkowania i nabywa umiejętności, które pozwolą, po otrzymaniu certyfikatu, na samodzielne planowanie i wykonywanie nurkowań z partnerem.

Terapia manualna i akupunktura. Zabiegi przeprowadzi Piotr Ziuzia mgr. fizjoterapii. Integruje medyczny świat zachodu i wschodu łącząc wiedzę z zakresu fizjoterapii, medycyny manualnej, medycyny chińskiej i ziołolecznictwa.

PAKIET ORGANIZACYJNY JOGA – 2 TYGODNIE *

CENA JUŻ OD
900 Zł

Pakiet zawiera:
jogę i koszty organizacyjne.



* DRUGI TYDZIEŃ GRATIS!

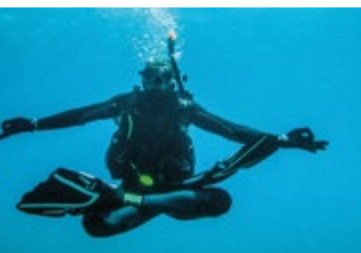
ZAKWATEROWANIE – 2 TYGODNIE

CENA JUŻ OD
300 €
ZA OSOBĘ

zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com



WAKACJE Z JOGĄ 7 DNI

KRUTYŃ

K1 01.08–08.08 **K2** 08.08–15.08

📍 KRUTYŃ

Krutyni to urokliwa wieś, położona w samym sercu Mazurskiego Parku Krajobrazowego. Znana jest przede wszystkim z przepływającej przez nią rzeki Krutyni i organizowanych na niej spływów kajakowych. Krutynia jest jednym z najciekawszych i najpiękniejszych szlaków wodnych w Polsce, a nawet w Europie. Krystaliczna woda, dziewicza, dzika przyroda, której bogactwem jest wspaniały świat fauny i flory, czyste powietrze oraz cisza – to doskonała oświeżka od codzienności i bodziec do bardziej 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”, mieszczący: plac zabaw dla dzieci, boisko do piłki siatkowej, miejsca grillowe i ogniskowe. Wszystkie pokoje są z łazienkami.

🍽️ KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

W cenie wyjazdu zawarte są 2 urozmaicone posiłki (śniadanie, obiadokolacja) oraz „imbir”, czyli poranne spotkanie przy ciepłym napoju imbirowym.

🧘 JOGA I JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej, także w wariantach jogi dla kręgosłupa. Zajęcia poprowadzą Katarzyna Enerlich i Janusz Dąbrowski (K1) oraz Katarzyna Enerlich i Włodek Łagodzki (K2).

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 nadwyrężone obszary pleców.

🏞️ ATRAKCJE OKOLICY

Legendarne spływy kajakowe rzeką Krutynią, spływy łodziami (puchówkami), 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) – to tylko część atrakcji, które czekają na uczestników wyjazdów. Dodatkowo: gry planszowe, wieczorne pokazy filmowe, ogniska.

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 20-letnim doświadczeniem. Wykonuje masaż kręgosłupa, obejmujący nie tylko mięśnie pleców, ale także mięśnie karku i szyi. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjeździe (K1).

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 sekretami świata roślin zapozna Was Katarzyna Enerlich – pisarka i joginka, która od lat mieszka na Mazurach. Swoją wiedzę, na temat ziołolecznictwa opartą na wielopokoleniowych tradycjach rodzinnych z zamiłowaniem przekazuje w swoich publikacjach (K1, K2).

CENA JUŻ OD **1860 Zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999

www.morgulec.com



JOGA FESTIWAL

VIII GÓRSKI MARATON JOGI w Wierchomli

16-23 SIERPNIA 2020 r.
7 DNI



Więcej informacji:

www.jogafestiwal.pl

JOGA FESTIWAL W WIERCHOMLI 7 DNI 16-23.08.2020

VIII GÓRSKI MARATON JOGI 22.08.2020

W tym roku Joga Festiwal będzie trwał aż 7 dni!

Przez cały tydzień planujemy ćwiczyć wzmacniającą i uzdrawiającą ducha i ciało jogę oraz spotykać się nie tylko z ekspertami zdrowego trybu życia, lecz także z ludźmi myślącymi i żyjącymi tak jak MY. Będzie to tydzień inspiracji, poszukiwań nowych pomysłów i zdobywania wiedzy, tydzień wypełniony pozytywną energią i wyciszającym odpoczynkiem.

Tradycyjnie Festiwal zakończy się **Górskim Maratonem Jogi**, który organizujemy już po raz ósmy.

Nie bój się, że nie podolasz!

Festiwal Jogi organizujemy z myślą o wszystkich, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z jogą, oraz o tych, którzy praktykują ją już od dawna. Przez cały tydzień będziemy ćwiczyć wzmacniającą i uzdrawiającą ciało i ducha jogę. Zajęcia na wszystkich poziomach zaawansowania poprowadzą najlepsi nauczyciele w Polsce.

Zajęcia jogi poprowadzą:

- Wiktor Morgulec – joga Iyengara
- Katarzyna Enerlich – joga funkcjonalna
- Agnieszka Lasota – joga dla dzieci
- Michał Kudzia – Vinyasa Joga, Acro Joga
- Hanna Onifade – joga hormonalna, joga kręgosłupa
- Katarzyna Marcinkowska – Yin Joga, Vinyasa Joga
- Włodek Łagodzki – Maha Joga, joga klasyczna.



Tydzień spotkań ze znakomitymi gośćmi

Wbrew nazwie, Joga Festiwal to nie tylko joga. Podczas tygodnia spotkań ze znakomitymi Gośćmi dowiesz się wielu nowych, ciekawych i przydatnych rzeczy o zdrowym trybie życia. Będą to wykłady, pokazy i warsztaty prowadzone przez najlepszych ekspertów w danej dziedzinie.

VIII Górski Maraton Jogi

Finałem Joga Festiwalu jest wspólne wykonanie sekwencji 108 Powitań Słońca. Liczba 108 symbolizuje w kulturze wschodu absolutną doskonałość. Całe wydarzenie ma miejsce na szczycie góry Wierchomla, w malowniczej scenerii Beskidu Sądeckiego. Maraton Jogi poświęcamy pamięci niezwykłego człowieka – Makarego Sieradzkiego, jogina niezłomnego, żołnierza Armii Krajowej, Powstańca Warszawskiego, odznaczonego tytułem Sprawiedliwy Wśród Narodów Świata.



CZEŚĆ I CHWAŁA BOHATEROM!

JOGA FESTIWAL (W1)

CENA JUŻ OD
1313 Zł www.jogafestiwal.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



MARATON JOGI – WSTĘP WOLNY
www.jogafestiwal.pl



WAKACJE Z JOGĄ 7 DNI

WIERCHOMLA SKI & SPA RESORT***

W2 23.08–30.08

📍 WIERCHOMLA

W Popradzkim Parku Krajobrazowym, pomiędzy Muszyną a Piwniczną-Zdrój, położona jest Wierchomla Mała. Ta urokliwa miejscowość turystyczna posiada nowoczesną stację narciarską, z najdłuższym w Polsce wyciągiem krzesełkowym (1600 m), czynnym także latem. Odbывают się tu cykliczne imprezy sportowe – narciarskie i rowerowe oraz Górski Maraton Jogi. Turystów przyciągają tu zielone lasy pełne grzybów i jagód, niepowtarzalna, spokojna atmosfera oraz piękne widoki z górskich szczytów. Łagodne i mało oblegane szlaki idealnie nadają się do rodzinnych wycieczek i spokojnych spacerów. Popularnością cieszą się także wyprawy rowerowe oraz nordic walking.

🏠 HOTEL WIERCHOMLA SKI & SPA RESORT***

Gościć nas będzie Hotel Wierchomla SKI & SPA Resort o wysokim standardzie. Obiekt dysponuje pokojami 1, 2 oraz 3-osobowymi (każdy wyposażony w łazienkę, telewizor oraz Internet). Do dyspozycji: restauracja, klimatyczne lobby, bar, dyskoteka i stół bilardowy. Na chętnych czeka też kryty basen, jacuzzi i solarium oraz salon SPA z licznymi zabiegami kosmetycznymi i zdrowotnymi.

SPA Wszyscy goście hotelu mogą korzystać za darmo z basenu, brodzika, jacuzzi, sauny, natrysku płaszczyznowego, „słonecznej łączki” – forma otwartego solarium i siłowni.

🍽️ KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

Dwa duże wegetariańskie posiłki, podane w formie szwedzkiego stołu – w cenie wyjazdu. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, miodem i cytryną.

🧘 JOGA

JOGA 4 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzą Janusz Dąbrowski i Włodek Łagodzki.

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 nadwężone obszary pleców.

Maha-Joga to radosna i odmładzająca forma ćwiczeń. Polega na rozwijaniu sprawności psychofizycznej w harmonii z oddechem. Skupienie na świadomym odczuwaniu (propriocepcja) wyzwala lekkość, miękkość i płynność w ruchu oraz ułożeniu ciała. Skutkiem jest rozwój siły i gibkości oraz stan głębokiego odprężenia i wyciszenia. Osiąga się to poprzez specjalnie wykonywane: ćwiczenia dynamiczne, pozycje statyczne, płynne sekwencje pozycji zgrane z oddechem i bezdechem.

DODATKOWO PŁATNE:

MASAŻ Janusz Dąbrowski – fizjoterapeuta z ponad 20-letnim doświadczeniem. Wykonuje masaż kręgosłupa, obejmujący nie tylko mięśnie pleców, ale także mięśnie karku i szyi. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjeździe.

CENA JUŻ OD **1999 Zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999

www.morgulec.com



MIĘDZYNARODOWY KONWENT JOGI

28–29 marca 2020 // WARSZAWA



Zapraszamy na **Międzynarodowy Konwent Jogi 2020**. Gość specjalny – Jaki Nett USA, dyplomowana nauczycielka jogi w tradycji B.K.S. Iyengara z 40-letnim doświadczeniem.

O KONWENCIE

Program Konwentu został podzielony na części przeznaczone dla osób początkujących i ćwiczących. W zależności od zaawansowania przygotowaliśmy do wyboru trzy warianty uczestnictwa: Start, Pro i Open. Jaki Nett poprowadzi także autorski warsztat metody „Felt Sense”, wzmacniający mięśnie dna miednicy. W programie Konwentu także joga dla kręgosłupa i joga funkcjonalna.

JAKI NETT (USA)

GOŚĆ SPECJALNY



NAUCZYCIELE PROWADZĄCY



WIKTOR
MORGULEC



JANUSZ
DĄBROWSKI



KATARZYNA
ENERLICH



WIĘCEJ INFORMACJI: redakcja@joga-joga.pl tel. 534 923 923



 **SKLEP.JOGA-JOGA.PL**

Wszystko do jogi. Wszystko o jodze.



MATY DO JOGI



MATY



KLOCKI



KOCE



PASKI



POKROWCE



PODUSZKI



DVD



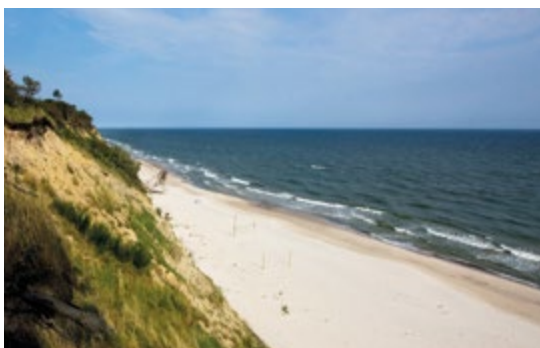
KSIAŻKI



DLACZEGO TE MIEJSCA?

WWW.MORGULEC.COM

tel. 666 923 666, 666 923 999



PODDĄBIE

Maleńka 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 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 chałup, przyroda, czyste strumienie i niezapomniana atmosfera.



TOP RESIDENCE KURZ*** – WŁOCHY

Znajduje się w malowniczej okolicy w Maso Corto na 2011 m n.p.m. w otoczeniu majestatycznych górskich szczytów. Tylko 2 minuty spaceru do kolejki, która zawiezie nas w 6 minut na wys. 3212 m n.p.m.



SKI HOTEL*** PIWNICZNA-ZDRÓJ

Hotel w prawdziwych górach na 700 m n.p.m., w zimie wjazd z łańcuchami na kołach. Zaciszny, kamienny komin i sala do jogi z najpiękniejszym widokiem na góry.



ORLE*** WYSPA SOBIESZEWSKA

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 KRASKÓW

Pałac Krasków położony jest w samym sercu Parku Krajobrazowego Dolina Bystrzycy. Dziś Dobro Krasków to przestrzeń i wolność ukryte na tysiącach hektarów.



URLE

Ośrodek Rozwoju „Oddechowo” to niezwykle miejsce w sercu Polski. Położony w uzdrowiskowej miejscowości Urle, 70 km od Warszawy oferuje wyjątkowe warunki do praktyki jogi i odpoczynku.



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. Przestronna, znakomicie wyposażona sala do jogi. Ognisko, wieczorny relaks i jacuzzi pod gwiazdami.



MOLUNAT – CHORWACJA

Kraina słońca, ciepłego, krystalicznie czystego morza. Z dala od zgiełku turystycznych kurortów, w otoczeniu dzięki przyrody. Kurs nurkowania dla dzieci i dorosłych.