

16 LAT DOŚWIADCZENIA • PIĘKNE MIEJSCA • SPRAWDZENI NAUCZYCIELE

WYJAZDY Z JOGĄ

KATALOG 2021

ZIMA • WIOSNA • LATO



JOGA-JOGA.PL

poznań się jogi
morgulec
.com



Kurs nauczycielski JOGI INTEGRALNEJ

ORAZ SZKOLENIE PRZYGOTOWAWCZE
DO KURSU NAUCZYCIELSKIEGO

10 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



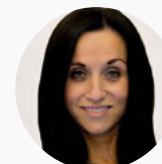
Katarzyna
Enerlich



Sharat
Arora



Włodzimierz
Łagodzki



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

IV edycja: 01.2021 – 12.2021

V edycja: 06.2021 – 06.2022

600
godzin
wykładowych

18
zjazdów
weekendowych

4 x 7-dniowe
wyjazdy
szkoleniowe

KURS NAUCZYCIELSKI DWULETNI

IV edycja: 01.2021 – 12.2022

V edycja: 06.2021 – 06.2023

37 godzin
zajęć
on-line

15 godzin
konsultacji
on-line

48 godzin
praktyki
własnej
z superwizją

KURS NAUCZYCIELSKI ON-LINE PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINU

Czas trwania: 5 tygodni (zapisy non stop)



Kurs nauczycielski
JOGI INTEGRALNEJ

Informacje szczegółowe i zapisy:

www.kursnauczycielski.pl joga@kursnauczycielski.pl

tel. 534 923 923, 666 923 999



INTERNATIONAL INTEGRAL
YOGA INSTITUTE

JOGA-JOGA.PL



JAK UCZYMYŚ 6-7

NASZA KADRA 8-9

ZIMA 12

SYLWESTER Z JOGĄ Luboradza 12

SYLWESTER Z JOGĄ Piwniczna-Zdrój 13

ZIMA Z JOGĄ Wierchomla 14

ZIMA Z JOGĄ Piwniczna-Zdrój 15

WIOSNA 16

NARTY Z JOGĄ Maso Corto 17

MAJÓWKA Z JOGĄ Krutyń 18

MAJÓWKA Z JOGĄ Wyspa Sobieszewska 19

MAJÓWKA Z JOGĄ Luboradza 20

CZERWCÓWKA Z JOGĄ Krutyń 21

CZERWCÓWKA Z JOGĄ Wyspa Sobieszewska 22

CZERWCÓWKA Z JOGĄ Wierchomla 23

LATO 24-25

WAKACJE Z JOGĄ Poddąbie 26-27

WAKACJE Z JOGĄ Wyspa Sobieszewska 28-29

WAKACJE Z JOGĄ Krutyń 30

JOGA FESTIWAL. IX GÓRSKI MARATON JOGI 31

WAKACJE Z JOGĄ Wierchomla 32



„Od 16 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?

21₁₆ 21 lat praktyki jogi, 16 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 systemu nerwowego, 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

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

Efektem 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 15-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 i 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 przestawałem 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 Raczkiewiczem, 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.



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”.



Włodek Łagodzki maha joga

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.



Anna Ryczek warsztaty oddechowe, aerial joga

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. McKeown.



Agnieszka Lasota joga dla dzieci

Instruktor Hatha Jogi, Aerial Jogi i Jogi dla dzieci i młodzieży. Właścicielka szkoły Yogi AGA YOGA, założycielka szkoły jogi dla dzieci Gimnastyka Joga Smyka, autorka kolorowanek z jogą dla dzieci, prowadzi kursy Instruktor Jogi dla dzieci i Joga Family, szkolenia i konferencje. 17 lat praktyki w pracy z dziećmi, 12 lat praktyki jogi.



Małgorzata Ostropolska joga integralna i joga dla dzieci

Absolwentka AWF, nauczycielka jogi integralnej, logopeda, neurologopeda, instruktor 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.



Tatiana Antonina Potapowa vinyasa flow, aerial

Tancerka, choreografka, absolwentka Akademii Zdrowego Kręgosłupa, od 2018 roku jest dyplomowaną trenerką Zdrowego Kręgosłupa dla grup podwyższonego ryzyka. W 2019 roku została dyplomowaną nauczycielką jogi RYT 200 Yoga Alliance. Prowadzi zajęcia Vinyasa Yoga. Taniec, joga i zdrowy ruch jest jej największą pasją i ścieżką rozwoju.



Michał Kudzia vinyasa

Praktyk jogi Ashtanga Vinyasa od 2005 r. i medytacji Vipassana od 2009 r. W 2010 uzyskał dyplom Instruktora Sportu a rok później - certyfikat RYT500 nauczyciela jogi wg standardu Yoga Alliance. Przez ostatnie 14 lat uczył się od uznanych światowych autorytetów. Zwolennik podejścia użytkowego "form follows function". Wykorzystuje nowoczesne metody jako uzupełnienie tych tradycyjnych, często ortodoksyjnych. Miłośnik dobrej muzyki, tańca, pięknej polszczyzny i bycia blisko natury.



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



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, kinesiologytaping, 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



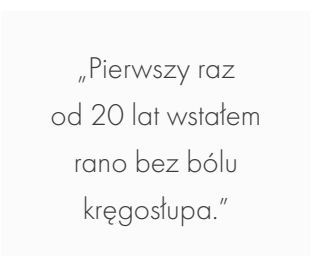
Wcześniejsza rezerwacja = gwarancja najniższej ceny !



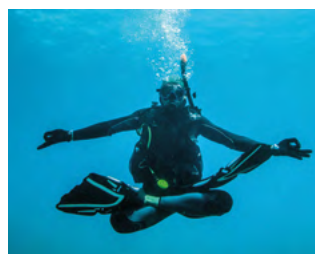
„Wspaniały wyjazd.
Niemożliwe staje się
możliwym – polecam
każdemu bez względu
na staż praktyki.”



„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



Sprawdzaj 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 – KONCERT – MASAŻE – ZDROWA KUCHNIA

SYLWESTER Z JOGĄ 7 DNI

DWÓR POMORSKI LUBORADZA

27.12–03.01

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, śródlęgne 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 kąpiei pielęgnacyjnych, oczyszczających oraz leczniczych.

KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

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

JOGA I JOGA KRĘGOSŁUPA

JOGA 2 x 2 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

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.

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.

BASEN I SPA Kąpiele i zabiegi borowinowe, Spa, wypożyczalnia sprzętu wodnego, rowerów, sala bilardowa.

CENA JUŻ OD **2400 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com

SYLWESTER Z JOGĄ 7 DNI

PIWNICZNA-ZDRÓJ – ISKRA

27.12–03.01

PIWNICZNA-ZDRÓJ

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

ISKRA

Ośrodek wypoczynkowy „Iskra” oferuje komfortowe pokoje 2, 3, 4-osobowe. Każdy pokój posiada łazienkę z pełnym węzłem sanitarnym, TV i balkonem. Wi-Fi jest do dyspozycji w holu recepcyjnym. W budynku znajduje się: sala dyskotekowa, sala lekcyjno-konferencyjna, sauna, a dla lubiących aktywny wypoczynek: siłownia, tenis stołowy, bilard oraz piłkarzyki. Nieopodal obiektu znajduje się orczykowy wyciąg narciarski i wypożyczalnia sprzętu narciarskiego. W pobliżu są również stoki narciarskie: w Suchej Dolinie (ok. 3 km), Kokuszcze (ok. 6 km), Ryttrze (ok. 10 km) i Wierchomla (ok. 15 km).

KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

Na wyjazdowe kursy zapraszamy najlepszych kucharzy wegetarian, którzy przygotowują zdrowe, pyszne posiłki, a wieczorami dzielą się z chętnymi swoim doświadczeniem na kursie kuchni wegetariańskiej. W cenie wyjazdu są dwa obfite posiłki podane w formie szwedzkiego stołu. O Wasze podniebienia zadba Piotr Ważyński – jeden z najbardziej uznanych kucharzy wegetariańskich w Polsce.

JOGA

JOGA 4 × 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE

Kiedy rodzice ćwiczą jogę, dzieci spędzają miło i kreatywnie czas, pod dobrą, kompetentną opieką. Zajęcia poprowadzi Agnieszka Lasota, która zaprasza na jogę i wspólne zabawy ruchowe, wspierające dzieci w samopoznaniu i integracji.

DODATKOWO PŁATNE:

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

KURS KUCHNI WEGETARIAŃSKIEJ Możliwość zapoznania się z tajnikami kuchni wegetariańskiej oraz praktycznego nauczania się przygotowywania smacznych i prostych potraw. Kurs kuchni prowadzi Piotr Ważyński. Kurs trwa 3 dni, zajęcia po 1,5 h.

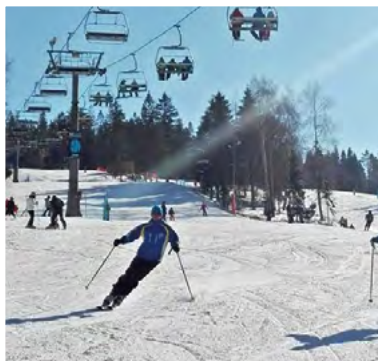
KULIG Uwieńczony ogniskiem z kapelą góralską i z grillowanym oscypkiem. Jest to wspaniała okazja do poznania okolicy, a także do nawiązywania nowych znajomości.

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

CENA JUŻ OD **2500 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999

www.morgulec.com





JOGA – NARTY – SPA – ZDROWA KUCHNIA

ZIMA Z JOGĄ 7 DNI

WIERCHOMLA SKI & SPA RESORT***

F1 17.01–24.01

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. 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 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 2 x 1,5 godz. + 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 szaleństw 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 **3429 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com

JOGA – JOGA DLA DZIECI – KONCERT – NARTY – ZDROWA KUCHNIA

ZIMA Z JOGĄ 7 DNI

PIWNICZNA-ZDRÓJ – SKI HOTEL***

F2 23.01–30.01 **F3** 06.02–13.02 **F4** 13.02–20.02

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, grillo-wisko, stół do bilarda, tenis stołowy.

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 imbi-rem, miodem i cytryną.

JOGA

JOGA 4 × 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzą Wiktor Morgulec (F2), Włodek Łagodski (F2, F3), Janusz Dąbrowski (F3), Hania Onifade (F4) i Ania Ryczek (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. Zajęcia poprowadzi Agnieszka Lasota (F2).

DODATKOWO PŁATNE:

NARTY Piwniczna Zdrój dysponuje czteroosobowym wyciągiem krzesełkowym 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), Rytarze (ok. 10 km) i Wierchomli (ok. 15 km).

WARSZTAT ODDECHOWY METODĄ BUTEJKI Terapeutyczno-medytacyjne ćwiczenia oddechowe z elementami treningu uważności, 2 × 30 min ćwiczeń oddechowych rano oraz 1 godz. wieczorem – teoria plus praktyka (wykład, prezentacje, relaksacje, ćwiczenia oddechowe) – F2, F4.

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 **1850 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999

www.morgulec.com



	MAJÓWKI						CZERWCÓWKI			
	MASO CORTO 7 DNI	KRUTYŃ 5 DNI	KRUTYŃ 8 DNI	W.SOBIESZ. 5 DNI	W.SOBIESZ. 8 DNI	LUBORADZA 5 DNI	LUBORADZA 8 DNI	KRUTYŃ 4 DNI	W.SOBIESZ. 4 DNI	WIERCHOMLA 4 DNI
	10.04–17.04	30.04–05.05	30.04–08.05	30.04–05.05	30.04–08.05	30.04–05.05	30.04–08.05	02.06–06.06	02.06–06.06	02.06–06.06
JOGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
JOGA DLA DZIECI		●	●	●	●			●	●	
ZAJĘCIA KREATYWNE DLA DZIECI		●	●	●	●			●	●	
OPIEKA DLA DZIECI		●	●	●	●			●	●	●
BEZ OPIEKI DLA DZIECI	●					●	●			
POSIŁKI WEGETARIAŃSKIE		●	●	●	●	●	●	●	●	●
NARTY	●									
MEDYCYNĄ CHIŃSKĄ		●	●					●		
TERAPIA MANUALNA		●	●	●	●		●	●	●	
WARSZTATY ZIELARSKIE		●	●					●		
KONCERT GONGÓW I MIS		●	●	●	●	●	●	●	●	●
WARSZTATY ODDECHOWE		●	●	●	●	●	●	●	●	●
MASAŻE		●	●	●	●	●	●	●	●	●
BASEN				●	●				●	
SPA				●	●	●	●		●	●
NAUCZYCIELE										
WIKTOR MORGULEC				●	●					
JANUSZ DĄBROWSKI						●	●			●
WŁODEK ŁAGODZKI	●			●	●				●	
KATARZYNA ENERLICH		●	●					●		
MICHAŁ KUDZIA		●	●					●		
TATIANA POTAPOWA						●	●		●	
JAKUB DOROSZ		●	●							
ZAJĘCIA/OPIEKA DLA DZIECI										
AGNIESZKA ŁASOTA		●	●					●		
MAŁGORZATA OSTROPOLSKA				●	●				●	

● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

JOGA – NARTY

NARTY Z JOGĄ W ALPACH 7 DNI

MASO CORTO – WŁOCHY

10.04–17.04

📍 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 **450 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 5 LUB 8 DNI

KRUTYŃ

KM1 30.04–05.05 KM2 30.04–08.05



📍 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 ośskocznia od codzienności i bodziec do bardziej aktywnego wypoczynku.

🏠 MAZUR SYRENKA

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

🍽️ KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

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

🧘 JOGA FUNKCJONALNA I JOGA VINYASA

JOGA 4 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

👶 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 umiejętnego ich wykorzystania. Z sekretным 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 **1450 Zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999

www.morgulec.com



JOGA – SPA – MASAŻE – KONCERT – BASEN – ZDROWA KUCHNIA

MAJÓWKA Z JOGĄ 5 LUB 8 DNI

WYSPA SOBIESZEWSKA

WSM1 30.04–05.05 WSM2 30.04–08.05

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, 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 krajobrazowo-historyczne walory.

HOTEL ORLE ***

Położony jest w sercu sosnowego lasu, zaledwie 100 m od piaszczystej Plaży Gdańsk – Orle, nagrodzonej Błękitną Flagą, znakiem przyznawanym najczystszy i 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.

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

Duży basen rekreacyjny, jacuzzi, brodzik dla najmłodszych z parasolem wodnym, ława z masażem perełkowym, kaskada i armatka wodna, gejzer powietrzny. Dodatkowo do dyspozycji gości oferujemy: wypożyczalnię rowerów, boiska sportowe (koszykówka,

siatkówka, piłka nożna, badminton), tenis stołowy, plac zabaw, 2 pokoje zabaw dla dzieci, a w nich: „małpi gaj”, dmuchany zamek, suchy basen oraz mnóstwo zabawek.

KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

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

JOGA IYENGARA I MAHA JOGA

JOGA 4 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

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.

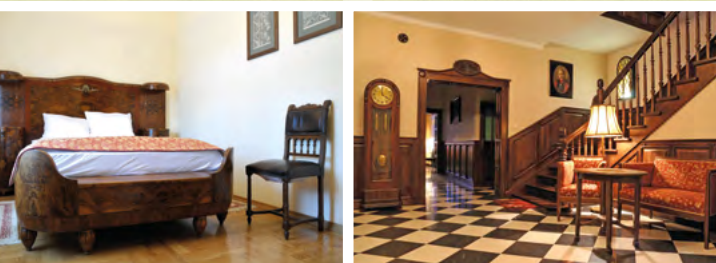
DODATKOWO PŁATNE:

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 **1750 Zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999

www.morgulec.com





JOGA – WARSZTATY ODDECHOWE – AERIAL JOGA – SPA – ZDROWA KUCHNIA

MAJÓWKA Z JOGĄ 5 LUB 8 DNI

DWÓR POMORSKI LUBORADZA

LM1 30.04–05.05 LM2 30.04–08.05

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 wariacie jogi dla kręgosłupa. Zajęcia prowadzą Janusz Dąbrowski i Tatiana Potapova.

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 wspaniały 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 zapisy@joga-joga.pl
1650 Zł tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com

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

CZERWCÓWKA Z JOGĄ 4 DNI

KRUTYŃ

02.06–06.06

📍 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”, plac zabaw dla dzieci, boisko do piłki siatkowej, miejsca grillowe i ogniskowe. Wszystkie pokoje są z łazienkami.

🍽️ KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

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

🧘 JOGA I JOGA DYNAMICZNA

JOGA 4 x 1,5 godz. + 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.

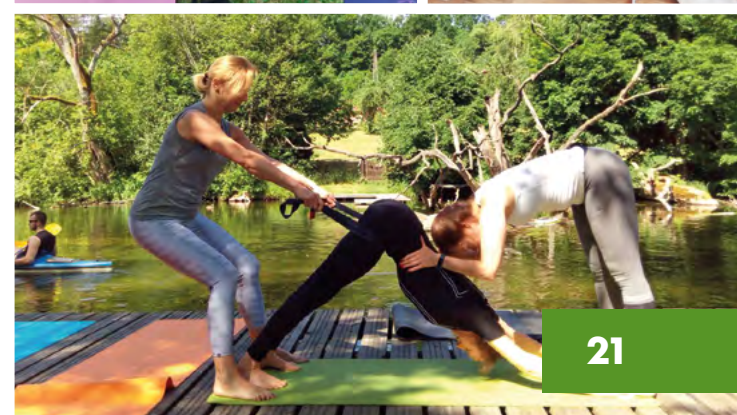
DODATKOWO PŁATNE:

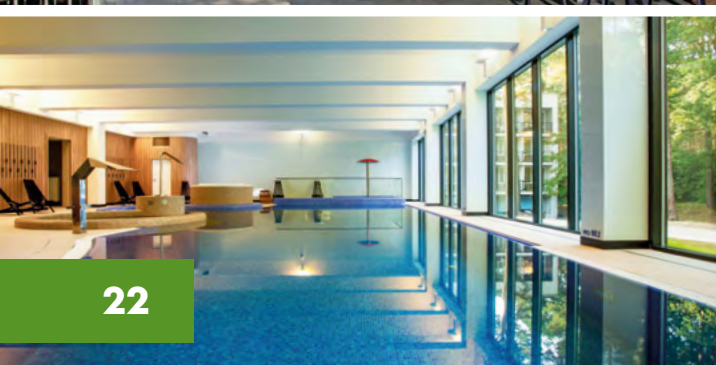
KONCERT GONGÓW I MIS „Kąpiel w dźwiękach” to wspaniały sposób, aby poczuć odprężenie w całym ciele – wszystko za sprawą przyjemnych wibracji, wydawanych przez gong oraz misy dźwiękowe z Nepalu.

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

CENA JUŻ OD **1360 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999

www.morgulec.com





JOGA – SPA – MASAŻE – KONCERT – BASEN – ZDROWA KUCHNIA

CZERWCÓWKA Z JOGĄ 4 DNI

WYSPA SOBIESZEWSKA

02.06–06.06

📍 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 krajobrazowo-historyczne walory.

🏠 HOTEL ORLE ***

Położony jest w sercu sosnowego lasu, zaledwie 100 m od piaszczystej Plaży Gdańsk – Orle, nagrodzonej Błękitną Flagą, znakiem przyznawanym najczystszy i 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 stońca.

🌿 ATRAKCJE DODATKOWE

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

🍽️ 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.

🧘 MAHA JOGA I AERIAL JOGA

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzą Tatiana Potapova i Włodek Łagodzki.

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 **1600 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com

CZERWCÓWKA Z JOGĄ 4 DNI

WIERCHOMLA

02.06–06.06

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. 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 płaszcowego, „słonecznej łączki” – forma otwartego solarium i siłowni.

ATRAKcje OKOLICY Wierchomla to doskonałe miejsce dla aktywnych, poszukujących malowniczych pejzaży, spokoju, bliskości przyrody. Różnicowany teren, szereg szlaków turystycznych sprzyja zarówno pieszym jak i rowerowym wycieczkom. Aktywni znajdą tu bazę wypadową do ciekawych atrakcji turystycznych ziem sądeckiej. Baseny na Zapopradziu w Muszynie to kompleks obejmujący m.in. basen rekreacyjny (głęb. 135 cm) z torami pływackimi o długości 25 m oraz czterema jacuzzi wypełnionymi

wodą leczniczą i brodzikami z małą zjeżdżalnią. Przedzierający się przez Karpaty Poprad tworzy malowniczy przełom rzeczny z licznymi meandrami. Na znacznej długości Poprad jest rzeką graniczną, oddzielającą terytoria Polski i Słowacji. Pomiędzy znanymi ośrodkami turystycznymi Piwniczną i Rytrem oraz Leluchowem i Muszyną, przygotowano jedną z największych atrakcji tego regionu – spływ łodziami doliną popradu.

KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

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

JOGA I JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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



	PODDĄBIE						WYSPA SOBIESZEWSKA								
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	WS1	WS2	WS3	WS4	WS5	WS6	WS7	WS8	WS9
	16.06-26.06	26.06-03.07	03.07-10.07	10.07-17.07	17.07-24.07	24.07-31.07	26.06-03.07	03.07-10.07	10.07-17.07	17.07-24.07	24.07-31.07	31.07-07.08	07.08-14.08	14.08-21.08	21.08-28.08
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	●	●	●	●	●	●									
MEDYCYNĄ CHIŃSKĄ			●	●		●									
KONCERT GONGÓW I MIS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MASAŻE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BASEN							●	●	●	●	●	●	●	●	●
SPA							●	●	●	●	●	●	●	●	●
NAUCZYCIELE															
WIKTOR MORGULEC	●	●	●	●	●	●						●	●	●	
JANUSZ DĄBROWSKI	●	●			●										●
HANIA ONIFADE				●						●	●				
KATARZYNA ENERLICH			●				●								
WŁODEK ŁAGODZKI						●	●	●	●	●			●	●	●
ANNA RYCZEK								●	●						
TATIANA POTAPOWA											●	●			
JAKUB DOROSZ			●	●											
PIOTR ZIUZIA								●	●		●	●	●	●	
ZAJĘCIA/OPIEKA DLA DZIECI															
AGNIESZKA LASOTA			●	●	●						●				
MAŁGORZATA OSTROPOLSKA		●				●			●	●					
KATARZYNA DWULIT												●	●		
KUCHARZE															
PIOTR WAŻYŃSKI	●	●	●	●	●	●									

● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

	KRUTYŃ		WIERCHOMLA	
	K1	K2	W1*	W2
	31.07-07.08	07.08-14.08	22.08-29.08	29.08-05.09
JOGA	●	●	●	●
JOGA DLA DZIECI			●	
ZAJĘCIA KREATYWNE DLA DZIECI				
OPIEKA DLA DZIECI			●	
BEZ OPIEKI DLA DZIECI	●	●		●
POSIŁKI WEGETARIAŃSKIE	●	●	●	●
WARSZTAT ZIELARSKI	●	●	●	
WARSZTAT ODDECHOWY	●	●	●	●
KONCERT GONGÓW I MIS	●	●	●	●
MASAŻE	●	●	●	●
BASEN			●	●
SPA			●	●
NAUCZYCIELE				
WIKTOR MORGULEC			●	
JANUSZ DĄBROWSKI		●		
HANIA ONIFADE			●	
WŁODEK ŁAGODZKI	●		●	●
TATIANA POTOPOVA			●	
KATARZYNA ENERLICH	●	●	●	
MICHAŁ KUDZIA			●	
ANIA RYCZEK			●	
AGNIESZKA LASOTA			●	

● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

* CENA TURNUSU OBEJMUJE UDZIAŁ W 7-DNIOWYM JOGA FESTIWALU I W IX GÓRSKIM MARATONIE JOGI. WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE 31.



OPINIE UCZESTNIKÓW

To cudowne uczucie – wyjechać ze świadomością, że chce się dalej ćwiczyć i nie poddawać mimo trudności!

Bezpieczna joga dla każdego. Dzięki pomocom takim jak paski, koce i klocki ćwiczyć mogą nawet osoby z różnymi ograniczeniami ruchowymi. Pełen profesjonalizm!!

Nigdy nie ćwiczyłeś jogi? Przyjedź, spróbuj, a będziesz wracał już na stałe!!

Kilka lat praktykuję jogę, ale dopiero kilkudniowa praktyka połączona z relaksem i kuchnią wegetariańską spowodowały wspaniały detoks ciała i duszy.

Wyjazd wspaniały – odpoczynek w ruchu. Wspaniała praca z dziećmi, profesjonalne prowadzenie kursu jogi, pyszne jedzonko. Prowadzący pomocni, otwarci na oczekiwania ćwiczących.

Poznałam cudownych ludzi. Przypominałam sobie jak dobrze się ruszać i czuć swoje ciało!

Nie sądziłam, że tygodniowy pobyt może przynieść tyle fizycznych i psychicznych przyjemności. Doceniam profesjonalizm organizatorów i instruktorów.



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 16.06–26.06 (10 dni) **P2** 26.06–03.07 **P3** 03.07–10.07
P4 10.07–17.07 **P5** 17.07–24.07 **P6** 24.07–31.07

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.

SŁOWINIEC

Ośrodek Rekreacyjno-Sportowy Słowniec, 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 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzi 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–P6)

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:

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.

MASAŻ Janusz Dąbrowski – fizjoterapeuta z ponad 20-letnim doświadczeniem. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjazdach (P1, P2, P5). Istnieje również możliwość skorzystania z oferty masażu, 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
2050 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 26.06–03.07 **WS2** 03.07–10.07 **WS3** 10.07–17.07

WS4 17.07–24.07 **WS5** 24.07–31.07 **WS6** 31.07–07.08

WS7 07.08–14.08 **WS8** 14.08–21.08 **WS9** 21.08–28.08

📍 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 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

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

🍽️ KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

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

🧘 JOGA I JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

🧘 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 (WS2, WS3) i Wiktor Morgulec (WS6, WS7, WS8).

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.

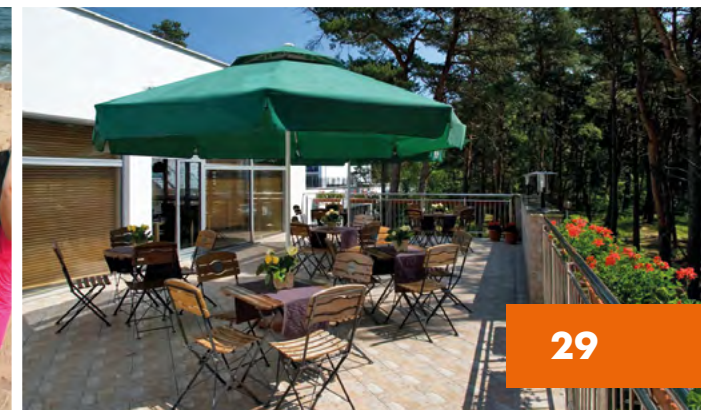
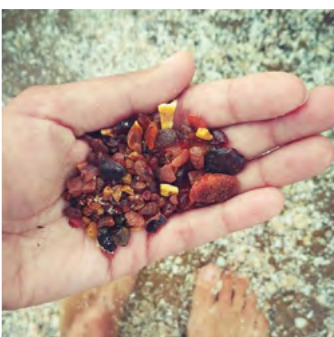
MASAŻ Janusz Dąbrowski – fizjoterapeuta z ponad 20-letnim doświadczeniem. Wykonuje masaż kręgosłupa, obejmujący nie tylko mięśnie pleców, ale także mięśnie karku i szyi. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjeździe (WS9).

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 **2300 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com



JOGA – KONCERT – WARSZTATY ZIELARSKIE – MASAŻE – ZDROWA KUCHNIA – KAJAKI

WAKACJE Z JOGĄ 7 DNI

KRUTYŃ

K1 31.07–07.08 **K2** 07.08–14.08

📍 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”, 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 × 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej, także w wariacie jogi dla kręgosłupa. Zajęcia poprowadzą Katarzyna Enerlich 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 sekretnym światem 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 zapałem przekazuje w swoich publikacjach (K1, K2).

CENA JUŻ OD **1930 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999

www.morgulec.com





JOGA FESTIWAL

IX GÓRSKI MARATON JOGI
w Wierchomli

22-29 SIERPNIA 2021
7 DNI



Więcej informacji:

www.jogafestiwal.pl

JOGA FESTIWAL W WIERCHOMLI 7 DNI 22-29.08.2021

IX GÓRSKI MARATON JOGI 28.08.2021

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 dziewiąty.

Nie bój się, że nie podołasz!

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
- Tatiana Potapova – Vinyasa Joga i aerial joga
- Anna Ryczek – warsztaty oddechowe.



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.

IX 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 **1438 zł** www.jogafestiwal.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



MARATON JOGI – WSTĘP WOLNY
www.jogafestiwal.pl



JOGA – JOGA DLA KRĘGOSŁUPA – SPA – ZDROWA KUCHNIA

WAKACJE Z JOGĄ 7 DNI

WIERCHOMLA SKI & SPA RESORT***

W2 29.08–05.09

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 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 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzi 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 **2069 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999

www.morgulec.com



KONWENT JOGI 2021

On-line

29–31 stycznia 2021

Zapraszamy na **Międzynarodowy
Konwent Jogi 2020 ON–LINE.**

Do udziału w Konwencie zapraszamy
zarówno osoby początkujące,
jak i zaawansowane.

**Transmisja ON–LINE
na platformie ZOOM.**

Zapewniamy tłumaczenie
na język polski.

Pokonaj strach i wzmocnij odporność!

W trakcie tego warsztatu nauczymy się jak pokonać nasze lęki, które nie pozwalają nam jasno myśleć. Upewnimy się, że nasz stan mentalny zależy tylko od nas. Pomoże nam w tym praktyka „uziemiańia”, która pozwoli wzrastać naszej energii i przenikać całe ciało.

Dzięki praktyce asan odwróconych zyskamy większą odporność, odczujemy pewność siebie i poczucie dobrostanu, które rozwiewają lęk. Precyzyjne i świadome wykonywanie pozycji jest niezbędne, aby wzmocnić naszą siłę praniczną.

Gość specjalny – **Sharat Arora**

Indie, dyplomowany nauczyciel jogi
w tradycji B.K.S. Iyengara z 42-letnim
doświadczeniem, założyciel
Himalayan Iyengar Yoga Centre
w Indiach.

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



KSIAZKI



Szkoła Joga Żoliborz

zaprasza do swojej nowej siedziby
w Warszawie przy ul. Rydygiera 19d
oraz na zajęcia **on-line!**

- ⊗ Codziennie kilka lekcji jogi
- ⊗ 6 nauczycieli
- ⊗ Joga Iyengara
- ⊗ Joga dla kręgosłupa
- ⊗ Vinyasa Joga
- ⊗ Aerial joga
- ⊗ Joga dla dzieci
- ⊗ Warsztaty i kursy
- ⊗ Sklep stacjonarny z akcesoriami
do praktyki jogi i medytacji

Informacje i zapisy

info@jogazoliborz.pl

tel. 732 999 400 | 534 923 923

www.jogazoliborz.pl



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.



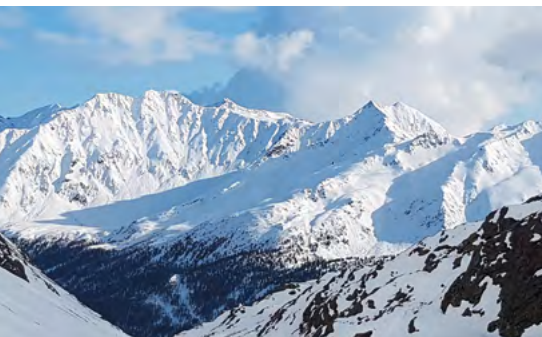
LUBORADZA

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



WIERCHOMLA SKI & SPA RESORT***

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



SZCZYRK

Jeden z największych ośrodków narciarskich w kraju, z doskonałą nowoczesną infrastrukturą dla narciarzy i atrakcyjnymi trasami zjazdowymi. Poza sezonem przyciąga licznymi szlakami pieszymi i rowerowymi.



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.