

17 LAT DOŚWIADCZENIA • PIĘKNE MIEJSCA • SPRAWDZENI NAUCZYCIELE

WYJAZDY Z JOGĄ

KATALOG 2021/2022

ZIMA • WIOSNA • LATO



JOGA-JOGA.PL 

poznań się jogi
morgulec
.com



Kurs nauczycielski JOGI INTEGRALNEJ

ORAZ KURS PRZYGOTOWAWCZY
DO KURSU NAUCZYCIELSKIEGO

VII i VIII edycja

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

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

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

Nauczyciele



Wiktor
Morgulec



Jaki
Nett



Sharat
Arora



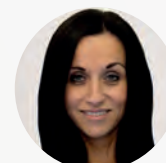
Janusz
Dąbrowski



Katarzyna
Enerlich



Włodzimierz
Łagodzki



Agnieszka
Lasota



Anna
Ryczek



Katarzyna
Marcinkowska



Marzanna
Radziszewska-Konopka
Dr n. med.



dr Dorota
Kalwajt



Elżbieta
Żuk-Widmańska



Jakub
Dorosz



Piotr
Ziuzi



300
godzin
wykładowych

9
zjazdów
weekendowych

2 x 7-dniowe
wyjazdy
szkoleniowe

KURS NAUCZYCIELSKI JEDNOROCZNY

VII edycja: 12.2021 – 11.2022

VIII edycja: 05.2022 – 04.2023

600
godzin
wykładowych

18
zjazdów
weekendowych

4 x 7-dniowe
wyjazdy
szkoleniowe

KURS NAUCZYCIELSKI DWULETNI

VII edycja: 12.2021 – 11.2023

VIII edycja: 05.2022 – 04.2024

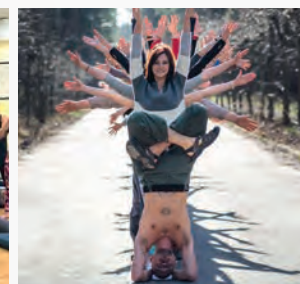
37 godzin
zajęć
on-line

15 godzin
konsultacji
on-line

48 godzin
praktyki
własnej
z superwizją

KURS NAUCZYCIELSKI ON-LINE PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINU

Czas trwania: 5 tygodni (zapisy non stop)



Kurs nauczycielski
JOGI INTEGRALNEJ

Informacje o kolejnych edycjach i zapisy:

www.kursnauczycielski.pl joga@kursnauczycielski.pl

tel. 732 999 600



INTERNATIONAL INTEGRAL
YOGA INSTITUTE

JOGA-JOGA.PL



JAK UCZYMY? 6–7

NASZA KADRA 8–9

ZIMA 12

SYLWESTER Z JOGĄ Piwniczna-Zdrój 13

SYLWESTER Z JOGĄ Ochotnica 14

SYLWESTER Z JOGĄ Luboradza 15

ZIMA Z JOGĄ Piwniczna-Zdrój 16

ZIMA Z JOGĄ Wierchomla 17

ZIMA Z JOGĄ Ochotnica 18



WIOSNA 20

MARZEC Z JOGĄ – Wyspa Sobieszewska 21

MAJÓWKA Z JOGĄ – Kadyny 22

MAJÓWKA Z JOGĄ – Krutyń 23

MAJÓWKA Z JOGĄ – Wyspa Sobieszewska 24

MAJÓWKA Z JOGĄ – Luboradza 25

CZERWCÓWKA Z JOGĄ – ŚWIATOWY DZIEŃ JOGI Kadyny 26

CZERWCÓWKA Z JOGĄ – Wyspa Sobieszewska 27

CZERWCÓWKA Z JOGĄ – Krutyń 28



LATO 30–31

WAKACJE Z JOGĄ – Poddąbie 32–33

WAKACJE Z JOGĄ – Wyspa Sobieszewska 34–35

WAKACJE Z JOGĄ – Kadyny 36–37

WAKACJE Z JOGĄ – Krutyń 38

JOGA FESTIWAL. X GÓRSKI MARATON JOGI 40

WAKACJE Z JOGĄ – Wierchomla 41



„Od 17 lat organizujemy wyjazdy z jogą. Podczas kilkudniowego turnusu, osoby nigdy wcześniej nie ćwiczące, otrzymują bardzo solidne podstawy, osoby już praktykujące - pogłębiają swoje umiejętności. Zajęcia odbywają się rano i wieczorem. Te kilka dni skondensowanych ćwiczeń i intensywnej nauki relaksu, w połączeniu ze zdrową kuchnią, dają efekty zdecydowanie bardziej odczuwalne niż nawet kilka miesięcy ćwiczeń dwa razy w tygodniu w szkole jogi. To świetna okazja do rozpoczęcia przygody z jogą oraz jej sukcesywnego rozwijania. Umiejętność wchodzenia w stan głębokiego relaksu, pomaga zachować spokój w codziennym życiu, nawet w trudnych sytuacjach. Zapraszamy na wyjazdowe kursy jogi w najpiękniejsze miejsca Polski”.

Ekipa Joga-Joga.pl

DLACZEGO Z NAMI?

22₁₇ 22 lata praktyki jogi, 17 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 krzeseł, 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

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, 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 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 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 giriewoj 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.



Agnieszka Lasota joga dla dzieci

Instruktorka 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 Instruktora Jogi dla dzieci i Joga Family, szkolenia i konferencje. 17 lat praktyki w pracy z dziećmi, 12 lat praktyki jogi.



Radek Rychlik joga funkcjonalna

Absolwent warszawskiego AWF-u oraz mgr psychologii, specjalizacja neurokognitywistyka. Autor publikacji naukowych z fizjologii, biomechaniki i psychofizjologii dotyczących ćwiczeń jogi. Szkolił się u mistrzów jogi w Indiach, USA i Europie Zachodniej. W 2002 r. wprowadził do Polski dynamiczne style jogi – vinyasę i ashtangę. Obecnie uczy we własnym, autorskim stylu. Zajęcia Radka są dość dynamiczne, lecz jednocześnie prowadzone z naciskiem na bezpieczeństwo i efekty prozdrowotne.



Agnieszka Kunicka joga iyengara

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



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".



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.



Justyna Danuta Gęsikowska naturopata kinezylog, joga dla dzieci

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



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.



Piotr Ziuzia terapia manualna

Mgr fizjoterapii, wieloletni pracownik ambulatorium Wojskowego Ośrodka Szkoleniowo-Kondycyjnego w Mrągowie. Na co dzień integruje medycyny świat zachodu i wschodu łącząc wiedzę z zakresu fizjoterapii, medycyny manualnej i medycyny chińskiej. Wykorzystuje m.in. takie działania jak akupunktura, ziołolecznictwo, dietetyka TCM i inne.



Piotr Ważyński kucharz

Od ponad 20 lat jest vegetarianinem. 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.



Piotr Henschke kucharz

Mistrz kuchni wegańskiej, obecnie szef kuchni w ośrodku medytacji w Białym Domu w Antoniowie. Przez wiele lat mieszkając w indyjskich świątyniach gotował dla joginów. Od lat uczy jak smacznie i zdrowo przygotowywać dania roślinne. Przeprowadził ponad tysiąc warsztatów i pokazów kulinarnych inspirowanych do wegańskiego stylu życia. Autor książek: *W malinowym chruśniku*, *Kuchnia jogina*, *Kuchenne Sutry*.

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 !

4-LETNI KURS MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

przygotowujący do prowadzenia samodzielnej
praktyki terapeutycznej

Prowadzenie: Jakub Dorosz

Instytut Medycyny Chińskiej, Terapie Naturalne



Gdzie? Szkoła Joga Żoliborz, Warszawa. **Kiedy?** Start: styczeń 2022 r.

Dyplomowany terapeuta Medycyny Chińskiej, naturopata i dietetyk (3-letnie Studium Terapii Naturalnych we Wrocławiu, studia podyplomowe w Instytucie Żywności i Żywienia w Warszawie oraz 8-letnie studia specjalizacyjne ziołolecznictwa wg Tradycyjnej Medycyny Chińskiej oraz akupunktury (Wrocław, Poznań, Warszawa). Uczeń dr Tadeusza Błaszczyka oraz prof. dr n. med. Yifan Yang (Holandia).



RAMOWY PROGRAM KURSU:

- Podstawy teoretyczne Medycyny Chińskiej
- Tradycyjne leki chińskie, 32 grupy działania oraz zioła zachodnie wg. farmakologii chińskiej
- Chińska diagnostyka, badanie języka oraz pulsu
- Podstawy akupunktury dla ziołarzy
- Chińska patologia Zang Fu
- Elementy medycyny zachodniej i anatomii

INFORMACJE, ZAPISY, ZAPYTANIA:

Jakub Dorosz (prowadzący):

tel. 604 068 779

jakub.dorosz@gmail.com

www.terapienaturalne.com.pl

Ewa Majerska (koordynator):

tel. 534 923 923

e.majerska@joga-joga.pl

www.joga-joga.pl



INSTYTUT MEDYCYNY CHIŃSKIEJ
JAKUB DOROSZ • TERAPIE NATURALNE



**INTERNATIONAL INTEGRAL
YOGA INSTITUTE**

	SYLWESTER			FERIE			
	PIWNICZNA 6 DNI	OCHOTNICA 6 DNI	LUBORADZA 6 DNI	PIWNICZNA F1 7 DNI	PIWNICZNA F2 7 DNI	WIERCHOMLA F3 7 DNI	OCHOTNICA F4 7 DNI
	27.12–02.01.	27.12–02.01.	27.12–02.01.	22.01–29.01.	29.01–05.02.	05.02–12.02.	12.02–19.02.
JOGA	●	●	●	●	●	●	●
JOGA DLA DZIECI	●	●		●	●		●
ZAJĘCIA KREATYWNE DLA DZIECI	●	●		●	●		●
OPIEKA DLA DZIECI	●	●		●	●	●	●
BEZ OPIEKI DLA DZIECI			●				
POSIŁKI WEGETARIAŃSKIE	●	●	●	●	●	●	●
NARTY	●	●		●	●	●	●
KURS ODDYCHANIA	●	●	●	●	●	●	●
KURS KUCHNI WEGE	●	●					●
KONCERT GONGÓW I MIS	●	●		●	●	●	●
MASAŻE			●	●		●	
SPA		●	●			●	●
NAUCZYCIELE							
WIKTOR MORGULEC		●				●	●
JANUSZ DĄBROWSKI			●	●			
WŁODEK ŁAGODZKI	●				●		
HANIA ONIFADE	●			●	●		●
MICHAŁ KUDZIA		●					
AGNIESZKA KUNICKA			●				
ZAJĘCIA/OPIEKA DLA DZIECI							
AGNIESZKA LASOTA	●				●		
JUSTYNA GĘSIKOWSKA		●					●
KUCHARZE							
PIOTR WAŻYŃSKI	●						
PIOTR HENSCHKE		●					●

●● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

Opinie uczestników

Otrzymałam piękną inspirację do dalszej praktyki. Bardzo cenne jest dla mnie otrzymane wsparcie przy przekraczaniu moich ograniczeń.

Cudowny klimat i atmosfera. Super instruktorzy. Zrobiłam duży progres oraz zdobyłam dużo cennej wiedzy.

Turnus był prowadzony w taki sposób, iż uświadomił mi potrzebę kontynuacji praktyki jogi, zmienił podejście do ruchu, oddechu oraz życia.

Wiele nauczyłam się w bardzo krótkim czasie. Pozytywna, luźna atmosfera unosi się przez cały wyjazd, a kadra rozsyła świetną, pozytywną aurę!

Przyjechałam tutaj, aby się zrelaksować, rozciągnąć, wyciszyć, pobyć w towarzystwie ciekawych osób, skorzystać z atrakcji – narty, spacer, masaże... i to wszystko uzyskałam. Dziękuję! :)



SYLWESTER Z JOGĄ 6 DNI

PIWNICZNA-ZDRÓJ – ISKRA

27.12–02.01

📍 PIWNICZNA-ZDRÓJ

Uzdrowskowa miejscowość turystyczna w Beskidzie Sądeckim, słynąca z pijałki 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.

🧘 MAHA JOGA I JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 × 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE
Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzi Hania Onifade i Włodek Łagodzki.

👶 JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE

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

KOLACJA SYLWESTROWA

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

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 poprowadzi Piotr Ważyński.

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

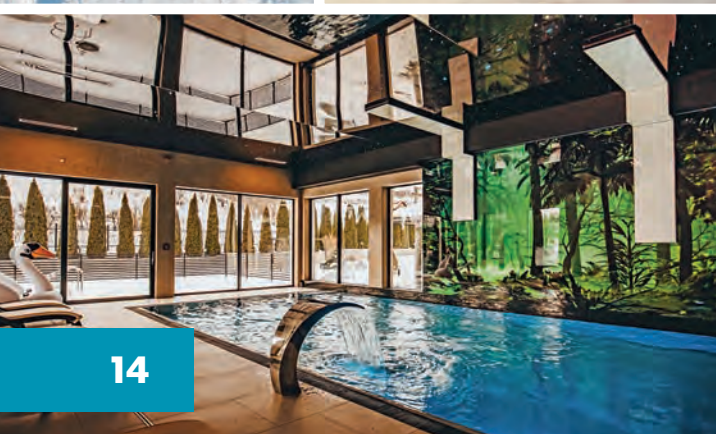
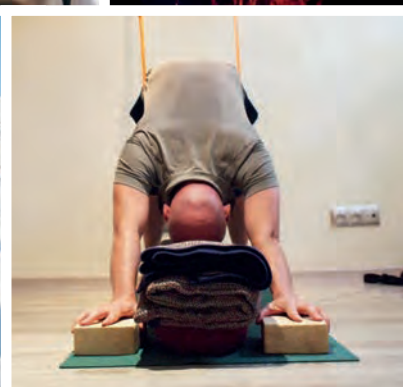
KONCERT GONGÓW I MIS „Kąpiel w dźwiękach” to wspaniały sposób, aby poczuć odprężenie w całym ciele – wszystko za sprawą przyjemnych wibracji, wydawanych przez gong oraz misy dźwiękowe z Nepalu.

CENA JUŻ OD **2550 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com





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

SYLWESTER Z JOGĄ 6 DNI

OCHOTNICA

27.12–02.01

OCHOTNICA DOLNA

Jest urokliwą i spokojną miejscowością położoną w samym sercu Gorców, nieopodal Szczawnicy. Bliskość przyrody i wspaniały krajobraz otaczający to miejsce, ma zbawienny wpływ na ludzki umysł spragniony odpoczynku. W okolicy znajduje się wiele szlaków turystycznych, a na amatorów sportów zimowych czeka stacja narciarska Szczawnica, dziesiątki lokalnych wyciągów oraz trasy do narciarstwa biegowego. Warto dodać, że śniegu co roku na stokach narciarskich jest pod dostatkiem.

JURKOWSKI***

Pensjonat Jurkowski to komfortowo wyposażony obiekt z pokojami 2, 3 i 4-osobowymi. Każdy pokój posiada własną łazienkę, TV, telefon oraz Internet. W pensjonacie znajduje się też: basen, sauny, jacuzzi, sala dyskotekowa z profesjonalnym sprzętem oświetleniowym i nagłaśniającym, świetlica ze stołem do ping-ponga, bilard, piłkarzyki.

KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

O Państwa apetyt zadba doświadczony kucharz Piotr Henschke znany z doskonałej kuchni. W cenie wyjazdu zawarte są 2 obfite posiłki (śniadanie, obiadokolacja) serwowane w formie szwedzkiego stołu oraz „imbir”, czyli poranne spotkanie przy ciepłym napoju imbirowym.

JOGA IYENGARA I JOGA VINYASA

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 Michał Kudzia i Wiktor Morgulec.

JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE

Kiedy rodzice ćwiczą jogę, dzieci spędzają miło i kreatywnie czas, pod dobrą, kompetentną opieką. Zajęcia poprowadzi Justyna Gęsikowska, która zaprasza na wspólne zabawy plastyczne i ruchowe.

KOLACJA SYLWESTROWA

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

DODATKOWO PŁATNE:

NARTY Wszystkim amatorom sportów zimowych polecamy okoliczne stacje narciarskie. Szczególnie stację Palenica (w Szczawnicy) oraz Kluszkowce. Obydwie zapewnią doskonałą zabawę początkującym i zaawansowanym narciarzom.

KULIG W trakcie wyjazdu zorganizowany będzie kulig zakończony ogniskiem. Jest to wspaniała okazja do poznania okolicy, a także do nawiązania nowych znajomości. Kulig zależny jest oczywiście od warunków śniegowych.

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.

KURS KUCHNI WEGETARIAŃSKIEJ Możliwość zgłębienia tajników kuchni wegetariańskiej oraz praktycznego nauczania się przygotowywania wyśmienitych potraw. Kurs trwa od 3–5 dni. Kurs poprowadzi Piotr Henschke.

CENA JUŻ OD **2800 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com

SYLWESTER Z JOGĄ 6 DNI

DWÓR POMORSKI LUBORADZA

27.12–02.01

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, śródlęne 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 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 IYENGARA I JOGA 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 poprowadzą Agnieszka Kunicka i Janusz Dąbrowski.

KOLACJA SYLWESTROWA

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

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.

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

CENA JUŻ OD **2500 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***

F1 22.01–29.01 **F2** 29.01–05.02

PIWNICZNA-ZDRÓJ

Uzdrowskowa miejscowość turystyczna w Beskidzie Sądeckim, słynąca z pijalni 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 doskonałe miejsce dla miłośników sportów zimowych.

SKI HOTEL***

Zapraszamy Państwa do wkomponowanego w górski krajobraz obiektu SKI HOTEL. Z okien obiektu rozpościera się piękna panorama na Pasma Radziejowej, Pasma Jaworzyny Krynickiej oraz Dolinę Popradu. To popularne, wśród narciarzy miejsce zimowego wypoczynku. Oferujemy komfortowe pokoje 1, 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 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzą Janusz Dąbrowski i Hania Onifade (F1) oraz Hania Onifade i Włodek Łagodzki (F2).

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.

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.

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 Wierchomli (ok. 15 km).

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 **2150 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com

JOGA – NARTY – SPA – BASEN – ZDROWA KUCHNIA

ZIMA Z JOGĄ 7 DNI

WIERCHOMLA SKI & SPA RESORT***

F3 05.02–12.02

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. 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 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.

ATRAKcje OKOLICY

Wierchomla to doskonałe miejsce dla aktywnych, poszukujących malowniczych pejzaży, spokoju, bliskości przyrody. Zróżnicowany teren, szereg szlaków turystycznych sprzyja zarówno pieszym jak i rowerowym wycieczkom. Aktywni znajdą tu bazę wypadową do ciekawych atrakcji turystycznych ziemi 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.

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 szalasów 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 SKIPASS!

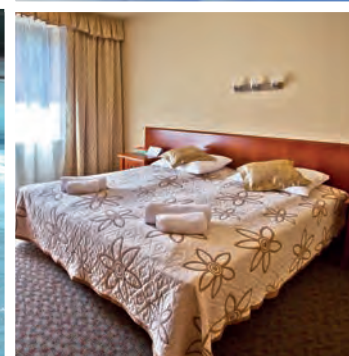


CENA JUŻ OD
3569 zł

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

OCHOTNICA

F4 12.02–19.02

OCHOTNICA DOLNA

Jest urokliwą i spokojną miejscowością położoną w samym sercu Gorców, nieopodal Szczawnicy. Bliskość przyrody i wspaniały krajobraz otaczający to miejsce, ma zbawienny wpływ na ludzki umysł spragniony odpoczynku. W okolicy znajduje się wiele szlaków turystycznych, a na amatorów sportów zimowych czeka stacja narciarska Szczawnica, dziesiątki lokalnych wyciągów oraz trasy do narciarstwa biegowego. Warto dodać, że śniegu co roku na stokach narciarskich jest pod dostatkiem.

JURKOWSKI***

Na wysokości blisko 1211 m n.p.m., pośród dzikiej gorczańskiej przyrody, mieści się wyjątkowe miejsce – Pensjonat Jurkowski. To magiczne miejsce odnajdziesz w pełnej tradycji i wierzeń Ochotnicy Dolnej, najdłuższej w Polsce wsi góralskiej, o której wzmianki pojawiły się już w XIV wieku.

Trzygwiazdkowy Pensjonat Jurkowski to miejsce inne niż kolejny pensjonat, to miejsce rodzinne. Otoczony Gorczańskim Parkiem Narodowym i Gorcami, pokazuje jednocześnie inne swe skarby: rzekę, dolinki, polany, lasy. To tutaj świat pełen góralskich wartości połączył się z nowoczesnymi rozwiązaniami. Idziemy z duchem czasu, wprowadzamy w życie wysokie standardy, pamiętając przy tym o naszym rodowodzie.

Pensjonat Jurkowski, którego będziemy gośćmi, to komfortowo wyposażony obiekt z pokojami 2, 3 i 4-osobowymi. Każdy pokój posiada własną łazienkę, TV, telefon oraz Internet. W pensjonacie znajduje się też: basen, sauna, jacuzzi, sala dyskotekowa z profesjonalnym sprzętem oświetleniowym i nagłaśniającym, świetlica ze stołem do ping-ponga, bilard, piłkarzyki.

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 IYENGARA 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 Wiktor Morgulec i Hania Onifade.

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 Wszystkim amatorom sportów zimowych polecamy okoliczne stacje narciarskie. Szczególnie stację Palenica (w Szczawnicy) oraz Kluszkowce. Obydwie zapewnią doskonałą zabawę początkującym i zaawansowanym narciarzom.

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.

KURS KUCHNI WEGETARIAŃSKIEJ Możliwość zgłębienia tajników kuchni wegetariańskiej oraz praktycznego nauczania się przygotowywania wyśmienitych potraw. Kurs trwa od 3–5 dni. Kurs poprowadzi Piotr Henschke.

CENA JUŻ OD

2110 zł

zapisy@joga-joga.pl

tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com

KURSY INSTRUKTORSKIE AERIAL JOGI

Kurs Instruktorski **Aerial Jogi** jest skierowany do nauczycieli jogi, pilatesu, tańca, trenerów personalnych, praktykujących studentów jogi, studentów i absolwentów AWF, itp.

Na naszym kursie poznasz techniczne aspekty nauczania, instruowania asan, tworzenia unikalnego planu zajęć i bezpiecznego prowadzenia lekcji.



Szkoła Joga Żoliborz, Warszawa

INFORMACJE, ZAPISY, ZAPYTANIA:

Ewa Majerska (koordynator):

tel. 534 923 923 | e.majerska@joga-joga.pl

www.joga-joga.pl



JOGA-JOGA.PL

KURS INSTRUKTORSKI AERIAL JOGI Na hamakach *typu swing*



Prowadzenie:
Ania Ryczek

27–29 maja 2022
7–9 października 2022

KURS INSTRUKTORSKI AERIAL JOGI Na chustach



Prowadzenie:
Tatiana Potapova

11–13 marca 2022

	MAJÓWKI					CZERWCÓWKI		
	W.SOBIESZ 7 DNI	KADYNY 4 DNI	KRUTYŃ 4 DNI	W.SOBIESZ. 4 DNI	LUBORADZA 6 DNI	KADYNY ŚWIĘTO JOGI	W.SOBIESZ. 4 DNI	KRUTYŃ 4 DNI
	20.03–27.03	29.04–03.05	29.04–03.05	29.04–03.05	01.05–07.05	15.06–19.06	15.06–19.06	15.06–19.06
JOGA	●	●	●	●	●	●	●	●
JOGA DLA DZIECI		●	●	●		●	●	●
ZAJĘCIA KREATYWNE DLA DZIECI		●	●	●		●	●	●
OPIEKA DLA DZIECI		●	●	●		●	●	●
BEZ OPIEKI DLA DZIECI	●				●			
POSIŁKI WEGETARIAŃSKIE	●	●	●	●	●	●	●	●
TERAPIA MANUALNA	●	●			●	●		
WARSZTATY ZIELARSKIE								●
KONCERT GONGÓW I MIS	●	●	●	●		●	●	●
WARSZTATY ODDECHOWE	●	●	●	●	●	●	●	●
MASAŻE	●	●		●	●	●	●	
BASEN	●	●		●	●	●	●	
SPA	●	●		●	●	●	●	
NAUCZYCIELE								
WIKTOR MORGULEC	●	●				●		
JANUSZ DĄBROWSKI					●			
WŁODEK ŁAGODZKI	●			●			●	
ANIA RYCZEK	●							
KATARZYNA ENERLICH			●			●		
MICHAŁ KUDZIA					●			●
HANIA ONIFADE		●						
AGNIESZKA KUNICKA				●		●		
RADEK RYCHLIK			●					●
TATIANA POTAPOVA						●		
ZAJĘCIA/OPIEKA DLA DZIECI								
AGNIESZKA LASOTA			●					
JUSTYNA GĘSIKOWSKA		●				●		
BERNARDETTA ZAMARIA				●			●	
KUCHARZE								
PIOTR WAŻYŃSKI			●					
PIOTR HENSCHKE		●				●		

● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

Opinie uczestników

Dobry program, doświadczeni nauczyciele, przyjemna atmosfera, pyszne jedzenie i ładne okolice. Świetna droga do rozpoczęcia przygody z jogą. Polecam!

Zajęcia na bieżąco dopasowane do możliwości i potrzeb grupy. Nie pozwalają na zniechęcenie zbyt wysokim lub zbyt niskim poziomem. Świetna równowaga pomiędzy ilością wolnego czasu, a ćwiczeniami.

Bardzo pozytywna atmosfera, doświadczeni i słuchający nauczyciele. Miejsce ciche, spokojne, wybrane z dbałością o spokój ducha i atmosferę do ćwiczeń.

Cudowny czas ze wspianymi ludźmi. Instruktorzy pełni pasji i zaangażowania udzielają informacji i opowiadają nie tylko o technice wykonywania ćwiczeń, ale również o całej ideologii jogi. To tylko potwierdzenie ich doświadczenia. Czuję niedosyt!



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

MARZEC Z JOGĄ 7 DNI

WYSPA SOBIESZEWSKA

20.03–27.03

📍 WYSPA SOBIESZEWSKA

Niezwykłe 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-histeryczne 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.

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, masaże klasyczne, lecznicze, 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 łóżkę – 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 perłkowym, 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, 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 imbir, miodem i cytryną.

🧘 JOGA IYENGARA, MAHA JOGA I AERIAL JOGA

JOGA 4 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

DODATKOWO PŁATNE:

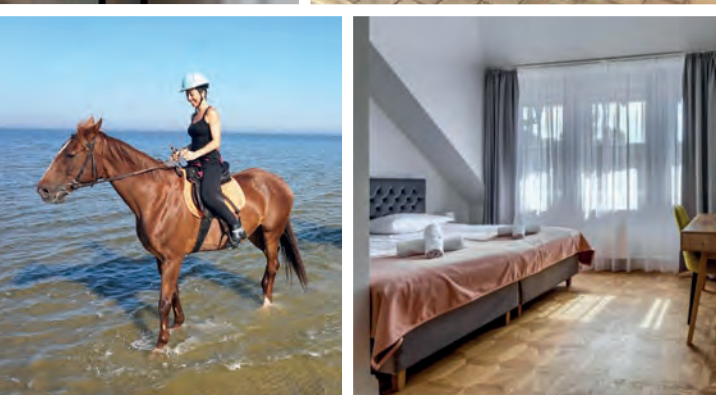
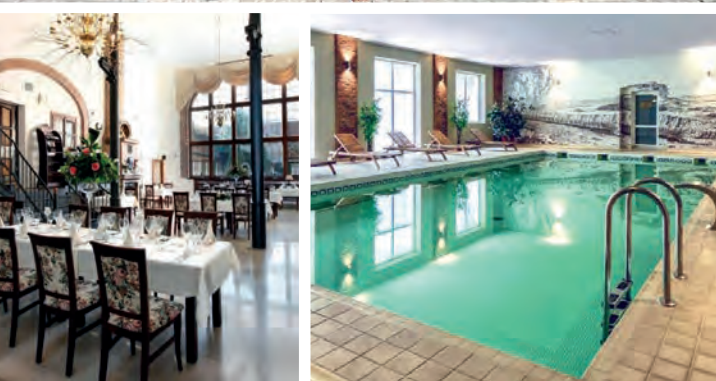
KONCERT GONGÓW I MIS „Kąpiel w dźwiękach” to wspaniały sposób, aby poczuć odprężenie w całym ciele – wszystko za sprawą przyjemnych wibracji, wydawanych przez gong oraz misy dźwiękowe z Nepalu.

CENA JUŻ OD **2050 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com





JOGA – JOGA DLA DZIECI – KONIE – KURS WEGE – ZDROWA KUCHNIA

MAJÓWKA Z JOGĄ 4 DNI

KADYNY FOLWARK

29.04–03.05

NOWOŚĆ!

KADYNY

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

KADYNY FOLWARK HOTEL & SPA

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

Miłośników aktywnego wypoczynku zainteresuje z pewnością stadnina koni, liczne trasy rowerowe i piesze oraz bliskość plaż zalewu Wiślanego.

Do dyspozycji naszych gości zostały oddane 67 stylowo urządzone pokoje z wygodnymi łóżkami i otaczającą obiekt ciszę. Wszystkie pokoje zostały wyposażone w łazienkę z pełnym węzłem sanitarnym, telefon, telewizor, suszarkę oraz bezprzewodowy internet.

KUCHNIA 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 imbirem, miodem i cytryną.

JOGA IYENGARA I JOGA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

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 Justyna Gęsikowska.

KONIE

Konie w Kadynach są i czekają na początkujących jak i wytrawnych jeźdźców. Posiadamy konie zarówno pod siodło, jak i do bryczki oraz kucyki uwielbiane przez naszych najmłodszych Gości. Piękna okolica umożliwia przejażdżki z instruktorem po terenach leśnych oraz stwarza niepowtarzalną okazję pogalopowania po plażach i płycźnie Zalewu Wiślanego. Na mniej zaawansowanych jeźdźców czeka obszerny padok, gdzie pod okiem instruktora można doskonalić swoje umiejętności. Jest również ujeżdżalnia, która daje możliwość jazdy konnej bez względu na warunki pogodowe. Kto nie chce próbować swoich sił w siodle, może skorzystać z przejażdżki bryczką bądź wozem drabiniastym.

DODATKOWO PŁATNE:

KURS KUCHNI WEGETARIAŃSKIEJ Serdecznie zapraszamy na kurs gotowania podczas którego będą Państwo mieli możliwość zapoznania się z tajnikami kuchni wegetariańskiej oraz praktycznego nauczania się przygotowywania smacznych i prostych potraw. Kurs poprowadzi Piotr Henschke.

CENA JUŻ OD **1566 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com

MAJÓWKA Z JOGĄ 4 DNI

KRUTYŃ

29.04–03.05

📍 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, 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 FUNKCJONALNA I JOGA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

👶 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.

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

CENA JUŻ OD **1580 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 4 DNI

WYSPA SOBIESZEWSKA

29.04–03.05

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, 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 najbezpieczniejszym kąpieliskom. Kompleks dysponuje komfortowymi pokojami 2- i 3-osobowymi. Wszystkie pokoje posiadają łazienki, wyposażone są w TV, radio, telefon i dostęp do Internetu Wi-Fi.

SPA W zakątku SPA można odprężyć ciało i ukoić zmysły. W ofercie – wiele zabiegów relaksujących, oczyszczających i regenerujących m.in.: podróż z pachnącą czekoladą, maliną, arbuzem, masaż klasyczny, leczniczy, gorącymi i zimnymi kamieniami oraz kąpielą chłodziącą – 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 perłkowym, 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 Włodek Łagodzki i Agnieszka Kunicka.

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 wspólny 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

MAJÓWKA Z JOGĄ 6 DNI

DWÓR POMORSKI LUBORADZA

01.05–07.05

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 Dworu 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 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 KRĘGOSŁUPA I JOGA VINYASA

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 poprowadzą Janusz Dąbrowski i Michał Kudzia.

DODATKOWO PŁATNE:

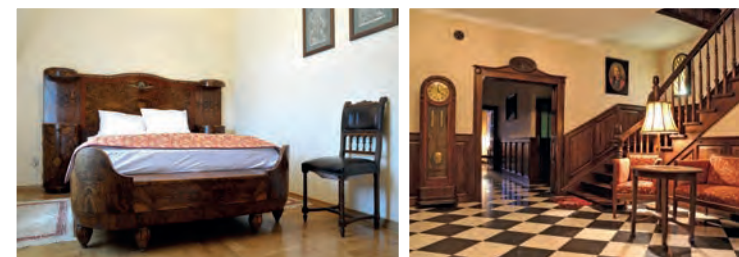
MASAŻ Janusz Dąbrowski – fizjoterapeuta z ponad 20-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w masażu powięziowym całego ciała. Wykonuje też masaż kręgosłupa, obejmujący nie tylko mięśnie pleców, ale także mięśnie karku i szyi. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjeździe.

DODATKOWE ATRAKCJE:

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

CENA JUŻ OD **2170 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999

www.morgulec.com





Światowy Dzień Jogi

Świętujcie z nami w Kadynach!

NOWOŚĆ!**15-19 CZERWCA 2022**

21 czerwca – Światowy Dzień Jogi – święto proklamowane w 2014 roku, z inicjatywy premiera Indii Narendry Modi. Z tej okazji zapraszamy Was do historycznych Kadyń nad morzem, na czterodniowy wyjazd (15–19 czerwca 2022). W programie między innymi:

- 72 godziny praktyki do wyboru
- 12 wykładowców i nauczycieli
- warsztaty oddechowe
- warsztaty taneczne
- warsztaty tematyczne
- zabawy muzyczne i ognisko

- opieka dla dzieci
- koncert gongów
- pozytywna energia i wypoczynek

KADYNY

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

KADYNY FOLWARK HOTEL & SPA

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



CENA JUŻ OD **1500 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



Więcej informacji: www.joga-joga.pl | www.morgulec.com

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

CZERWCÓWKA Z JOGĄ 4 DNI

WYSPA SOBIESZEWSKA

WS1 15.06–19.06

📍 WYSPA SOBIESZEWSKA

Niezwykłe malowniczy zakątek Pomorza Gdańskiego, pokryty jest blisko 1000 ha lasu! Dwa unikalne rezerваты – Ptasi Raj i Mewia Łacha – to chronione ostoje 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. 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. Do dyspozycji gości oddajemy również saunę fińską, masaż wodny – jacuzzi, solarium oraz salę fitness.

🌿 ATRAKCJE DODATKOWE

Duży basen rekreacyjny, jacuzzi, brodzik dla najmłodszych z parasolem wodnym, ława z masażem perlkowym, 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, bezzmięsnym 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 IYENGARA I MAHA JOGA

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzi Włodek Łagodźki.

🧘 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 Barbaretta Zamaria.

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 **1680 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

15.06–19.06

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 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 imbir, miodem i cytryną.

JOGA FUNKCJONALNA I JOGA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzą Michał Kudzia i Radek Rychlik.

Zdrowy kręgosłup Najskuteczniejsze ćwiczenia jogi, Pilates i treningu funkcjonalnego, dobrane tak, aby przynosić ulgę przy problemach z kręgosłupem oraz zapobiegać ich powstawaniu. Zajęcia obejmują łagodne ruchy kręgosłupa we wszystkich płaszczyznach, elongacje, wzmacnianie mięśni osłabionych, szczególnie centrum ciała, rozciąganie mięśni zbyt spiętych oraz techniki relaksacyjne.

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.

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.

CENA JUŻ OD **1580 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com

KURS PRAKTYK AYURVEDY

KURS TRWA 6 MIESIĘCY

72 GODZINY TEORII I PRAKTYKI

RAMOWY PROGRAM:

- Wprowadzenie do Ajurwedy
- Olejowe masaże ajurwedyjskie – zajęcia praktyczne
- Masaże sakiewkami ziołowymi Podikizhi
- Zabiegi na kregosłup i kolana
- Masaż twarzy
- Omówienie zagadnień teoretycznych związanych z zabiegami
- Ajurwedyjskie metody przy problemie z otyłością
- Ajurwedyjskie zabiegi odmładzające
- Dieta ajurwedyjska

GDZIE?

Szkoła Joga Żoliborz, ul. Rydygiera 19, Warszawa

KIEDY?

Styczeń – Czerwiec 2022 r.

PROWADZĄCE:

ELŻBIETA ŻUK-WIDMAŃSKA

Ajurwedą zajmuje się od 2004 roku. Wiedzę o niej zdobywała bezpośrednio w Instytucie Jiva Ayurveda w Indiach. Jej nauczycielem był słynny dr Partapa Chauhan. Idąc za wskazówkami holistycznej nauki, w sposób naturalny uzupełniała edukację kursami masażu ajurwedyjskich w School of Ayurveda and Panchacarma w Kanoor. Stworzyła portal internetowy ajurveda.pl. Jest autorką przekładu z angielskiego książki Dr Partapa Chauhana.

MARIA KOSZUCKA-DĘBICKA

Przeprowadza konsultacje zdrowotne oraz terapię w oparciu o diagnostykę ajurwedyjską i refleksologiczną, wykonuje masaże ajurwedyjskie i refleksologiczne (twarz, stopy, oko, głowa i inne) oraz prowadzi warsztaty ajurwedy i szkolenia z masażu ajurwedyjskiego. Dyplomowana kosmetyczka, nauczyciel, certyfikowany refleksolog metody Lone Sorensen, Inge Dougans oraz neuroterapii ciała, certyfikowany terapeuta ajurwedyjski (uczyła się pod kierunkiem dr Partapa Chauhana).

INFORMACJE I ZAPISY:

WWW.JOGA-JOGA.PL

KONTAKT:

Elżbieta Żuk-Widamńska (Prowadząca)
tel: 512 600 710
www.ajurveda.pl

Ewa Majerska (Koordynator)
tel. 534 923 923
e.majerska@joga-joga.pl



	PODDĄBIE						WYSPA SOBIESZEWSKA								
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	WS2	WS3	WS4	WS5	WS6	WS7	WS8	WS9	WS10
	15.06-25.06	25.06-02.07	02.07-09.07	09.07-16.07	16.07-23.07	23.07-30.07	25.06-02.07	02.07-09.07	09.07-16.07	16.07-23.07	23.07-30.07	30.07-06.08	06.08-13.08	13.08-20.08	20.08-27.08
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	●	●	●	●	●	●									
KONCERT GONGÓW I MIS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MASAŻE	●	●			●		●	●	●	●	●	●	●	●	●
BASEN							●	●	●	●	●	●	●	●	●
SPA							●	●	●	●	●	●	●	●	●
NAUCZYCIELE															
WIKTOR MORGULEC	●	●	●	●										●	
JANUSZ DĄBROWSKI	●	●			●				●						●
KATARZYNA ENERLICH							●				●				
MICHAŁ KUDZIA			●								●				
AGNIESZKA KUNICKA					●	●						●	●		
WŁODEK ŁAGODZKI				●			●	●		●			●	●	●
HANIA ONIFADE								●	●	●					
TATIANA POTAPOWA															
RADEK RYCHLIK						●						●			
ZAJĘCIA/OPIEKA DLA DZIECI															
AGNIESZKA ŁASOTA			●	●											
BERNARDETTA ZAMARIA									●		●		●		
JUSTYNA GĘSIKOWSKA		●												●	
KATARZYNA DWULIT										●		●			
KUCHARZE															
PIOTR WAŻYŃSKI	●	●	●	●	●	●									
PIOTR HENSCHKE															

● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

	KADYNY					KRUTYŃ		WIERCHOMLA	
	KD1	KD2	KD3	KD4	KD5	K1	K2	W1*	W2
	16.07-23.07	23.07-30.07	30.07-06.08	06.08-13.08	13.08-20.08	30.07-06.08	06.08-13.08	21.08-28.08	28.08-04.09
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									
KONCERT GONGÓW I MIS	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MASAŻE	●	●	●	●	●			●	●
BASEN	●	●	●	●	●			●	●
SPA	●	●	●	●	●			●	●
NAUCZYCIELE									
WIKTOR MORGULEC	●	●	●	●				●	
JANUSZ DĄBROWSKI			●						
KATARZYNA ENERLICH	●					●	●	●	
MICHAŁ KUDZIA					●	●		●	
AGNIESZKA KUNICKA					●			●	
WŁODEK ŁAGODZKI		●						●	●
HANIA ONIFADE				●				●	
TATIANA POTAPOWA								●	
RADEK RYCHLIK							●	●	
ANIA RYCZEK								●	
ZAJĘCIA/OPIEKA DLA DZIECI									
AGNIESZKA LASOTA								●	
BERNARDETTA ZAMARIA									
JUSTYNA GĘSIKOWSKA	●	●							
KATARZYNA DWULIT									
KUCHARZE									
PIOTR WAŻYŃSKI									
PIOTR HENSCHKE	●	●	●	●	●				

* Cena turnusu obejmuje udział w 7-dniowym Joga Festiwalu i w X Górkim Maratonie Jogi.
Więcej informacji na stronie 40.

● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

Opinie uczestników

Miła atmosfera, ogromne zaangażowanie kursantów. Czuję się zrelaksowana i odprężona po każdym pobycie na wakacjach z jogą. Dziękuję za Waszą wiedzę, przekaz i ciepło.

Bardzo profesjonalny kurs jogi zarówno dla początkujących i zaawansowanych. Instruktorzy z ogromną wiedzą i doświadczeniem. Ukojenie dla ciała i umysłu. Polecam serdecznie!

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 pojadę jeszcze raz!

Wiele nauczyłam się w bardzo krótkim czasie. Wyjazd uznaję zdecydowanie za wyczerpujący i satysfakcjonujący <3 Pozytywna, luźna atmosfera unosi się przez cały wyjazd, a kadra rozsyła świetną, pozytywną aurę!

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





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

WAKACJE Z JOGĄ 7 DNI

PODDĄBIE

P1 15.06–25.06 (10 dni) **P2** 25.06–02.07 **P3** 02.07–09.07 **P4** 09.07–16.07
P5 16.07–23.07 **P6** 23.07–30.07

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 niezwykłej „Krainy w Kratę” to niewątpliwe walory tego miejsca, otoczonego pasmem wzgórz morenowych – z magiczną górą Rowokół. Odkryć możemy tu także grobowiec megalityczny i pozostałości kamiennych kręgów sprzed 5 tysięcy lat.

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

Oczyszczające działanie jogi, uzupełnimy pełnowartościowym, beztłuszczowym pożywieniem. Dwa obfite, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygłodniałych joginów. Przyrządzi je dla nas Piotr Ważyński. 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 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–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 Wieczne 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. 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.



CENA JUŻ OD **2350 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com



JOGA – JOGA DLA DZIECI – ROWERY – KONCERT – MASAŻE – ZDROWA KUCHNIA

WAKACJE Z JOGĄ 7 DNI

WYSPA SOBIESZEWSKA – HOTEL ORLE***

WS2 25.06–02.07 **WS3** 02.07–09.07 **WS4** 09.07–16.07

WS5 16.07–23.07 **WS6** 23.07–30.07 **WS7** 30.07–06.08

WS8 06.08–13.08 **WS9** 13.08–20.08 **WS10** 20.08–27.08

📍 WYSPA SOBIESZEWSKA

Niezwykłe malowniczy zakątek Pomorza Gdańskiego pokryty jest blisko 1000 ha lasu! Dwa unikalne rezerваты – Ptasi Raj i Mewia Łacha – to chronione ostoje 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. 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 parą solem wodnym, ława z masażem perłkowym, 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 wariancie jogi dla kręgosłupa. Zajęcia poprowadzą: Włodek Łagodzki, Katarzyna Enerlich, Janusz Dąbrowski, Hania Onifade, Michał Kudzia, Radek Rychlik, Wiktor Morgulec i Agnieszka Kunicka.

🧒 JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE (WS4–WS9)

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

WARSZTAT ODDECHOWY Terapeutyczno-medytacyjne ćwiczenia oddechowe z elementami treningu uważności. Teoria plus praktyka – wykłady, prezentacje, relaksacje, ćwiczenia oddechowe.

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.

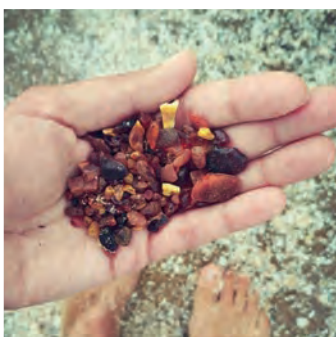
MASAŻ Janusz Dąbrowski – fizjoterapeuta z ponad 20-letnim doświadczeniem. Wykonuje masaż kręgosłupa, obejmujący nie tylko mięśnie pleców, ale także mięśnie karku i szyi. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjeździe.

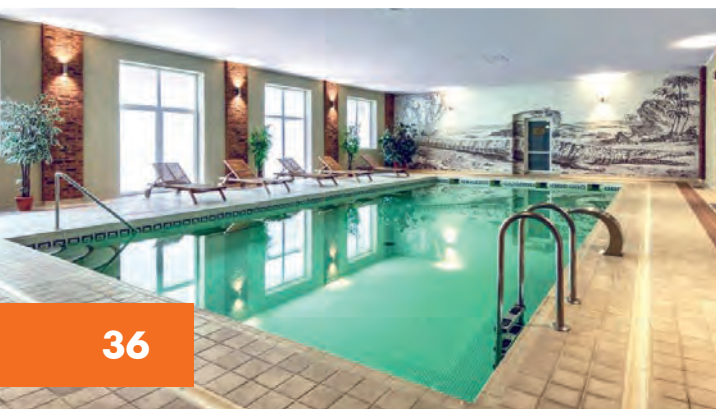
TERAPIA MANUALNA I AKUPUNKTURA Zabiegi przeprowadzi Piotr Ziuzia mgr. fizjoterapii. Integruje medyczny świat zachodu i wschodu łącząc wiedzę z zakresu fizjoterapii, medycyny manualnej, medycyny chińskiej i ziołolecznictwa.

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



www.morgulec.com





JOGA – KONCERT – KONIE – MASAŻE – MORZE – ZDROWA KUCHNIA

WAKACJE Z JOGĄ 7 DNI

KADYNY FOLWARK

KD1 16.07–23.07 **KD2** 23.07–30.07 **KD3** 30.07–06.08

KD4 06.08–13.08 **KD5** 13.08–20.08

NOWOŚĆ!

KADYNY

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

KADYNY FOLWARK HOTEL & SPA

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

Miłośników aktywnego wypoczynku zainteresuje z pewnością stadnina koni, liczne trasy rowerowe i piesze oraz bliskość plaż zalewu Wiślanego.

Do dyspozycji naszych gości zostały oddane 67 stylowo urządzone pokoje z wygodnymi łózkami i otaczającą obiekt ciszę. Wszystkie pokoje zostały wyposażone w łazienkę z pełnym węzłem sanitarnym, telefon, telewizor, suszarkę oraz bezprzewodowy internet.

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 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE
Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej, także w wariacie jogi dla kręgosłupa. Zajęcia poprowadzą Wiktor Morgulec, Katarzyna Enerlich, Włodek Łagodzki, Janusz Dąbrowski, Hania Onifade, Agnieszka Kunicka i Micha 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.

KONIE

Konie w Kadynach są i czekają na początkujących jak i wytrawnych jeźdźców. Posiadamy konie zarówno pod siodło, jak i do bryczki oraz kucyki uwielbiane przez naszych najmłodszych gości. Piękna okolica umożliwia przejażdżki z instruktorem po terenach leśnych oraz stwarza niepowtarzalną okazję pogalopowania po plażach i płyżynie Zalewu Wiślanego. Na mniej zaawansowanych jeźdźców czeka obszerny padok, gdzie pod okiem instruktora można doskonalić swoje umiejętności. Jest również ujeżdżalnia, która daje możliwość jazdy konnej bez względu na warunki pogodowe. Kto nie chce próbować swoich sił w siodle, może skorzystać z przejażdżki bryczką bądź wozem drabiniastym.

DODATKOWO PŁATNE:

ZIELARSKIE WARSZTATY KOSMETYCZNE Z sekretным 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 zamiłowaniem przekazuje w swoich publikacjach.



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 KUCHNI WEGETARIAŃSKIEJ Serdecznie zapraszamy na kurs gotowania podczas którego będą Państwo mieli możliwość zapoznania się z tajnikami kuchni wegetariańskiej oraz praktycznego nauczenia się przygotowywania smacznych i prostych potraw. Kurs poprowadzi Piotr Henschke.



Fascynująca historia Kadyn

W 1255 r. miejscowość Kadyny po raz pierwszy pojawia się w kronikach Zakonu Krzyżackiego. Od początku XIV wieku Kadyny były miejscem pobytu Komturów Krzyżackich. W 1431 roku majątek przeszedł w ręce polskiego rodu Bażyńskich i był największym majątkiem w Prusach. Po kolejnych dwustu latach przeszedł na własność burgrabi królewskiego Jana von Wetzhausen. W kolejnych stuleciach Kadyny miały jeszcze kilku innych właścicieli.

Ostatecznie w roku 1898 właścicielem całego majątku został Cesarz Niemiec – Wilhelm II Hohenzollern. Para cesarska pokochała to miejsce i dla Kadyn rozpoczął się Złoty Wiek.

Po wojnie działała w Kadynach znana w całej Polsce stadnina koni, ze znakomitą sekcją jeździecką i specjalistyczną hodowlą koni.

Od roku 2014 nowy właściciel z wielką starannością przywraca Kadyny do dawnej świetności.



CENA JUŻ OD zapisy@joga-joga.pl

2996 zł 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 30.07–06.08 **K2** 06.08–13.08

📍 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 odskocznia 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 dwa urozmaicone posiłki (śniadanie, obiadokolacja) oraz „imbir”, czyli poranne spotkanie przy ciepłym napoju imbirowym.

🧘 JOGA FUNKCJONALNA I JOGA VINYASA

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 poprowadzą Katarzyna Enerlich, Michał Kudzia i Radek Rychlik.

🏞️ ATRAKCJE OKOLICY

Legendarne spływy kajakowe rzeką Krutynią, spływy łodziami (pychówkami), spływy łodziami w nocy z lampionami i pływającym ogniskiem, wyprawy rowerowe indywidualne lub z przewodnikiem po Mazurskim Parku Krajobrazowym, zwiedzanie interesujących miejsc regionu (Wojnowo, Park Dzikich Zwierząt w Kadzidłowie).

WYCIECZKI ROWEROWE Jedną z najlepszych form spędzenia czasu wolnego aktywnie. Polecana szczególnie tym którzy wolą ciszę i piękno Mazurskiego Parku Krajobrazowego. Przez większość czasu trasy będą ścieżkami leśnymi z pominięciem dróg asfaltowych. W pobliżu rzeki bądź jezior spotkać można dziką zwierzynę oraz niezwykle bogate runo leśne. Wystarczy chwila odpoczynku w dowolnym miejscu, aby zebrać grzyby, jagody, żurawiny czy poziomki.

Wszystkie oficjalne trasy są doskonale oznaczone, a drogi leśne przejezdne i wygodne.

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 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.

CENA JUŻ OD **2225 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999

www.morgulec.com



MIĘDZYNARODOWY KONWENT JOGI 2022

On-line

28–30 stycznia 2022

Stabilność i wygoda w pozycjach. *Sthira sukham asanam*

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.

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

Transmisja ON-LINE na platformie ZOOM
Zapewniamy tłumaczenie na język polski.



MIĘDZYNARODOWY KONWENT JOGI 2022

Stacjonarnie i on-line

18–20 marca 2022

📍 Hotel Orle – Wyspa Sobieszewska

Aktywacja mięśni dna miednicy w pozycjach jogi

Gość specjalny – **Jaki Nett** (USA),
dyplomowana nauczycielka jogi
w tradycji B.K.S. Iyengara z 40-letnim
doświadczeniem.

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

Transmisja ON-LINE na platformie ZOOM
Zapewniamy tłumaczenie na język polski.



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



poznań się jogi
morgulec
.com

JOGA-JOGA.PL
życie w równowadze



JOGA FESTIWAL

X GÓRSKI MARATON JOGI
w Wierchomli

21-28 SIERPNI 2022
7 DNI



Więcej informacji:

www.jogafestiwal.pl

JOGA FESTIWAL W WIERCHOMLI 7 DNI 21-28.08.2022 X GÓRSKI MARATON JOGI 27.08.2022

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 **Górkim 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
- Radek Rychlik – Joga Funkcjonalna
- 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.

X 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 **2100 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 28.08–04.09

📍 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 bilsadowy. Na chętnych czeka też kryty basen, jacuzzi i solarium oraz salon SPA z licznymi zabiegami kosmetycznymi i zdrowotnymi.

🍽️ 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 I MAHA JOGA

JOGA 4 × 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzi 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 giętkości 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:

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.

STREFA WELLNESS W strefie Wellness czekają na Ciebie: jacuzzi, sauna sucha i parowa oraz specjalny natrysk płaszczy. Dzięki nim oczyścisz swoje ciało z toksyn, a umysł z negatywnych emocji, zregenerujesz siły vitalne oraz zapewnisz sobie przyływ zdrowej energii i optymizmu. Dodatkowo możesz skorzystać z ultranowoczesnej kabiny IR, czyli kabiny na podczerwień. Jej specjalne lampy emitują energię zbliżoną do słonecznej, która wnika do 5 mm w głąb ciała bez działania szkodliwych promieni UV. Przebywanie w kabinie IR pomoże Ci obniżyć ciśnienie tętnicze, złagodzi dolegliwości bólowe, przyspieszy leczenie kontuzji i gojenie ran oraz usprawni pracę nerek. Strefa wellness jest czynna od 11:00 do 21:00.

CENA JUŻ OD **2260 zł** zapisy@joga-joga.pl
tel. 666 923 666, 666 923 999

www.morgulec.com





 **SKLEP.JOGA-JOGA.PL**

Wszystko do jogi. Wszystko o jodze.



MATY DO JOGI



MEDYTACJA



KSIĄŻKI I DVD



POMOCE DO JOGI



AJURWEDA



UBRANIA DO JOGI



MATY DO AKUPRESURY



NACZYNIA MIEDZIANE



UPOMINKI



Oficjalny dystrybutor kosmetyków
i suplementów ajurwedyjskich

JIVA™
AYURVEDA

Joga i Ajurweda to dwa niezwykle obszary,
które uzupełniają się na każdym kroku. Joga pozwala poznać
siebie, dotrzeć do nieznanych części umysłu, wzmocnić mięśnie.
Ajurweda to holistyczne podejście do uzdrawiania całego ciała.

Nie dziwi zatem fakt, że praktykowanie tego złotego duetu
pozwala zadbać o siebie w sposób naturalny i budować swoją
odporność na lata.

Starasz się żyć w zgodzie z Ajurwedą i Jogą na co dzień?
Zachęcamy Ciebie, abyś poszedł tą ścieżką razem z nami.

DEVA Harmony Poland
www.devaharmony.com

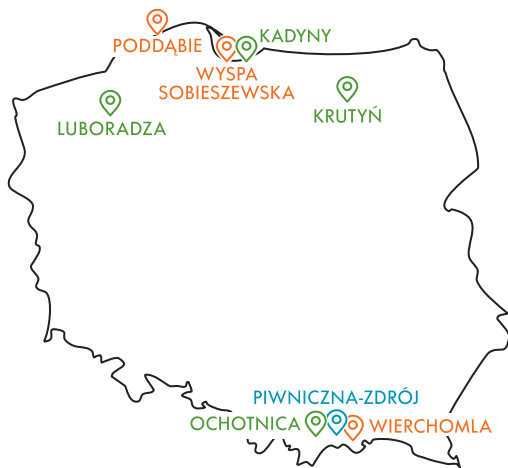


**Moc ajurwedyjskich ziół
w utrzymaniu równowagi
ciała, umysłu i duszy**

**AUTHENTIC
AYURVEDA**



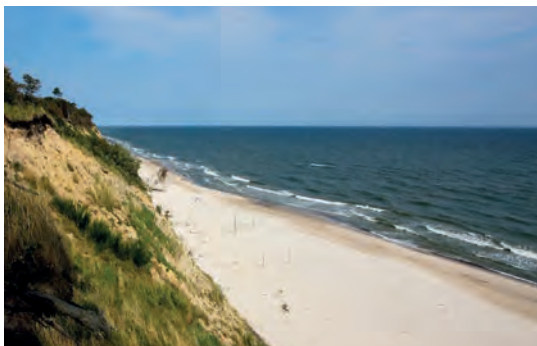
DLACZEGO TE MIEJSCA?



pełne wyposażenie i pomoce do jogi,
stanowiska do wieszania

WWW.MORGULEC.COM

tel. 666 923 666, 666 923 999



PODDĄBIE

Mała 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.



SKI HOTEL*** PIWNICZNA-ZDRÓJ

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



KRUTYŃ

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



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.



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.



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.



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.



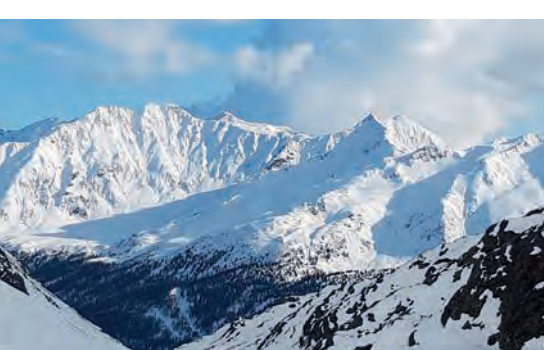
PENSJONAT JURKOWSKI OCHOTNICA

Raj dla miłośników różnych form aktywności – rowerzystów, narciarzy. Ochotnica Dolna jest ponadto świetną bazą do bliższych i dalszych wycieczek pieszych (Gorce, Pieniny, Tatry).



KADYŃY FOLWARK HOTEL & SPA

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



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.