

# Światowy Dzień Jogi

Kadyny 15-19 czerwca 2022

## DZIEŃ 1 - Środa 15 czerwca 2022

**15:00 – 19:00** BIURO DNIA JOGI – rejestracja i zakwaterowanie, zapisy na warsztaty – Budynek pod Konikiem

16:00 – 17:30	Joga – Kasia Enerlich – Sala pod Konikiem	Joga
17:30 – 19:00	Joga – Kasia Enerlich – Sala pod Konikiem	Joga

**18:00 – 20:00** Obiadokolacja

**21:00 – 22:00** Wieczór integracyjny – ognisko, impreza

## DZIEŃ 2 - Czwartek 16 czerwca 2022

7:00 – 7:45	Ćwiczenia oddechowe Wiktor Morgulec – na dworze
-------------	---

**7:45 – 8:00** Imbir

8:00 – 9:30	Joga – Wiktor Morgulec – Sala pod Konikiem	Joga – Marta Radej	Joga – Kasia Enerlich	<b>Strefa Relaksu</b> 9.00-20.00
9:30 – 11:00	Joga – Agnieszka Kunicka – Sala pod Konikiem	Joga	Joga – Kasia Enerlich	

**10:30 – 12:00** Śniadanie

**12:00 – 13:30** Elżbieta Żuk – Widmańska, wygłosi wykład "Ajurweda - wprowadzenie do starożytnej nauki o zdrowiu?", Sala pod Konikiem

13:30 – 15:00	warsztaty ceramiczne, fakultatywnie, 1,5 godz; 45 zł/os	<b>14.00- 15.30</b> Paida - oklepywanki	<b>Strefa Relaksu</b> 9.00-20.00  <b>Masaże:</b> Japoński Peloha R.E.S.E.T Lomi-Lomi Nui Kobido Dotyk Motyla Masaż misami tybetańskimi Powięziowy Starosłowiański brzucha  Na masaże prosimy umawiać się indywidualnie z masażystami
15:30 – 17:00	warsztaty ceramiczne, fakultatywnie, 1,5 godz; 45 zł/os	<b>15.30 -17.00</b> Justyna Gęsikowska wprowadzenie do kinezylogii, Sala pod Konikiem	
17:30 – 19:00	Joga – Kasia Enerlich Sala pod Konikiem	Joga – Agnieszka Kunicka	

**18:00 – 20:00** Obiadokolacja

**21:00 – 02:00** Impreza: DJ Patrycjusza + karaoke

### **DZIEŃ 3** - Piątek 17 czerwca 2022

7:00 – 7:45	Ćwiczenia oddechowe Wiktor Morgulec – na dworze
-------------	---

**7:45 – 8:00** Imbir

8:00 – 9:30	Joga – Wiktor Morgulec – Sala pod Konikiem	Joga – Kasia Enerlich	Joga	<b>Strefa Relaksu</b> 9.00-20.00
9:30 – 11:00	Joga – Agnieszka Kunicka – Sala pod Konikiem	Joga – Marta Radej	Joga	

**10:30 – 12:00** Śniadanie

**12:00 – 13:00** Magdalena Niernsee, „Taniec indyjski - wprowadzenie, inwokacja do bóstwa”, Sala pod Konikiem

13:00 – 16:00	Warsztat zielarski, fakultatywnie K. Enerlich	<b>14.00-16.00</b> wycieczka do Dębu Bażyńskiego, klasztoru, zwiedzanie okolicy fakultatywnie		<b>Strefa Relaksu</b> 9.00-20.00  <b>Masaże:</b> Japoński Peloha R.E.S.E.T Lomi-Lomi Nui Kobido Dotyk Motyla Masaż misami tybetańskimi Powięziowy Starosłowiański brzucha
16:00 – 17:30				
17:30 – 19:00	Joga – Kasia Enerlich Sala pod Konikiem	Joga	Joga	

				Na masaże prosimy umawiać się indywidualnie z masażystami
--	--	--	--	---

**18:00 – 20:00** Obiadokolacja

**21:00 – 02:00** Magdalena Niernsee: Taniec indyjski – opowieści podróżnicze, pokaz tańca oraz warsztat taneczny dla uczestników, w formule zbliżonej bollywood, Stodoła

Impreza taneczna prowadzona przez DJ Patrycjusza + playlista, Stodoła lub świeże powietrze

## **DZIEŃ 4 - Sobota 18 czerwca 2022**

7:00 – 7:45	Ćwiczenia oddechowe Wiktor Morgulec – na dworze
-------------	---

**7:45 – 8:00** Imbir

8:00 – 9:30	Joga – Wiktor Morgulec – przy fontannie	Joga – Kasia Enerlich - stodoła	Joga	<b>Strefa Relaksu</b> 9.00-20.00
9:30 – 11:00	Joga – Agnieszka Kunicka – przy fontannie	Joga – Marta Radej - stodoła	Joga	

**10:30 – 12:00** Śniadanie

**12:00 – 13:00** Katarzyna Kaczan – Oktaba poprowadzi warsztat Joga twarzy, grupa I, Namiot

**13:15 – 14:45** Katarzyna Kaczan - Oktaba, poprowadzi warsztat Joga twarzy, grupa II, Namiot

**15:00 – 16:00** Katarzyna Kaczan - Oktaba, poprowadzi warsztat Joga twarzy, , grupa III, Namiot

17:30 – 19:00	Joga – Kasia Enerlich, plaża/ padok	Joga – Agnieszka Kunicka, przy fontannie	Joga	<p><b>Strefa Relaksu</b> 9.00-20.00</p> <p><b>Masaże:</b> Japoński Peloha R.E.S.E.T Lomi-Lomi Nui Kobido Dotyk Motyla Masaż misami tybetańskimi Powięziowy Starosłowiański brzucha</p> <p>Na masaże prosimy umawiać się indywidualnie z masażystami</p>
---------------	-------------------------------------	--	------	---

**18:00 – 20:00** Obiadokolacja

**21:00 – 02:00** Koncert gongów i mis tybetańskich - Rob Gongster, Sala pod Konikiem

## **DZIEŃ 5** - Niedziela 19 czerwca 2022

**7:30 – 8:00** Imbir

8:00 – 9:30	Joga – Wiktor Morgulec – Sala pod Konikiem	Joga – Kasia Enerlich	8.00 - 9.00 Paida - oklepywanki
9:30 – 11:00	Joga – Agnieszka Kunicka – Sala pod Konikiem	Joga – Kasia Enerlich	Joga - Marta Radej

**10:30 – 12:00** Śniadanie

**11:00** – zakończenie doby hotelowej

## **STREFA RELAKSU** (zabiegi płatne):

- Sylwia Klimaszewska – Japoński, tel. 603 623 932
- Agnieszka Rozpiatkowska – Peloha, Dotyk Motyla, tel. 517 023 944
- Justyna Gęsikowska - R.E.S.E.T, Lomi-Lomi Nui, Kobido, kamertony terapeutyczne, Healy, tel. 690 383 879
- Rob Gongster - Masaż misami tybetańskimi, tel. 604 779 856
- Jussie Hellström i Marta Fejkiel - Powięziowy, starosłowiański brzucha, tel. 503 545 300