

17 LAT DOŚWIADCZENIA • PIĘKNE MIEJSCA • SPRAWDZENI NAUCZYCIELE

# WYJAZDY Z JOGĄ

KATALOG 2022/2023

LATO • JESIEŃ • ZIMA



JOGA-JOGA.PL

poznań się jogi  
**morgulec**  
.com





# KURS NAUCZYCIELSKI

## JOGI INTEGRALNEJ

IX i X 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



Radek  
Rychlik



Agnieszka  
Lasota



Anna  
Ryczek



Katarzyna  
Marcinkowska



Marzanna  
Radziszewska-Konopka  
Dr n. med.



Justyna  
Gęsikowska



Elżbieta  
Żuk-Widmańska



Jakub  
Dorosz



Piotr  
Ziuiza



300  
godzin  
wykładowych

9  
zjazdów  
weekendowych

2 x 7-dniowe  
wyjazdy  
szkoleniowe

### KURS NAUCZYCIELSKI JEDNOROCZNY

IX edycja: 09.2022–06.2023

X edycja: 01.2023–12.2023

600  
godzin  
wykładowych

18  
zjazdów  
weekendowych

4 x 7-dniowe  
wyjazdy  
szkoleniowe

### KURS NAUCZYCIELSKI DWULETNI

IX edycja: 09.2022–06.2024

X edycja: 01.2023–12.2025

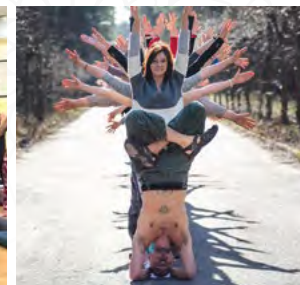
37 godzin  
zajęć  
on-line

15 godzin  
konsultacji  
on-line

48 godzin  
praktyki  
własnej  
z superwizją

### KURS NAUCZYCIELSKI ON-LINE PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINU

Czas trwania: 5 tygodni (zapisy non stop)



**KURS NAUCZYCIELSKI**  
**JOGI INTEGRALNEJ**

INFORMACJE O KOLEJNYCH EDYCJACH I ZAPISY

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

tel. 732 999 600



**JOGA-JOGA.PL**





JAK UCZYMY? 6–7

NASZA KADRA 8–9

## WIOSNA 20

CZERWCÓWKA Z JOGĄ – ŚWIATOWY DZIEŃ JOGI Kadyny 12

CZERWCÓWKA Z JOGĄ Wyspa Sobieszewska 13

CZERWCÓWKA Z JOGĄ Krutyń 14



## LATO 16–17

WAKACJE Z JOGĄ – Poddąbie 18–19

WAKACJE Z JOGĄ – Wyspa Sobieszewska 20–21

WAKACJE Z JOGĄ – Kadyny 22–23

WAKACJE Z JOGĄ – Krutyń 24

JOGA FESTIWAL. X GÓRSKI MARATON JOGI 26

WAKACJE Z JOGĄ – Wierchomla 27



## JESIEŃ 28

WRZESIEŃ Z JOGĄ Luboradza 29

WRZESIEŃ Z JOGĄ Wierchomla 30

PAŹDZIERNIK Z JOGĄ Wyspa Sobieszewska 31

LISTOPAD Z JOGĄ Kadyny 32

LISTOPAD Z JOGĄ Wyspa Sobieszewska 33

LISTOPAD Z JOGĄ Wierchomla 34

## ZIMA 35

SYLWESTER Z JOGĄ Piwniczna-Zdrój 36

SYLWESTER Z JOGĄ Luboradza 37

FERIE Z JOGĄ Piwniczna-Zdrój 38

FERIE Z JOGĄ Wierchomla 40

MARZEC Z JOGĄ Wyspa Sobieszewska 41



Katalog i zawarte w nim ceny nie stanowią oferty handlowej w rozumieniu Kodeksu Cywilnego, dane mają jedynie charakter informacyjny i mogą ulec zmianie.



„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?

**22<sub>17</sub>** 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.

## VINYASA JOGA

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







KATARZYNA  
ENERLICH



JUSTYNA  
GĘSIKOWSKA



ANNA  
RYCZEK

# WIEDŹMA

Wiedza Intuicja Energia

Czy potrafisz zachować równowagę wewnętrzną  
bez względu na okoliczności?

Czy wiesz jak skutecznie zadbać o siebie i swoją Rodzinę  
w nieoczekiwanych sytuacjach?

Czy masz odpowiednią wiedzę i umiejętności?

**Jeśli masz świadomość sensu tych pytań – ten warsztat jest dla Ciebie.**

Zioła w szerokim zastosowaniu (kuchnia, pielęgnacja, zdrowie) ✦ Praca z ciałem, czuciem, emocjami  
dla przywrócenia wewnętrznej równowagi ✦ Medycyna domowa, pierwsza pomoc  
Samowystarczalność żywieniowa ✦ Elementy survivalu, zasady ewakuacji, podstawy  
posługiwania się bronią ✦ Silna podstawa teoretyczna + praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy



**WARSZTATY TRWAJĄ 4 DNI. ODBYWAJĄ SIĘ CYKLICZNIE**  
ZAPISY: 666 923 666 [WWW.AUTARKIA.PRO](http://WWW.AUTARKIA.PRO)

ŚWIADOMOŚĆ, RÓWNOWAGA, KREATYWNOŚĆ, WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI, MĄDRE DZIAŁANIE.



PAPRODIAD



BORKOŚ



MORGULEC

# BRAVE HEART

MĄDROŚĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ CZYN

Czy potrafisz zachować spokój umysłu w kryzysowych sytuacjach?

Czy wiesz jak zadbać o swoją rodzinę w czasach nowych wyzwań?

Czy posiadasz odpowiednie umiejętności i sprzęt?

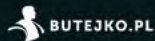
**Jeśli masz świadomość sensu tych pytań – ten warsztat jest dla Ciebie.**

Źródła męskiej mocy ✦ Techniki pracy z ciałem i oddechem ✦ Samowystarczalność żywieniowa  
Samowystarczalność medyczna TCCC ✦ Samowystarczalność sprzętowa w czasie awarii systemu  
Bezpieczne posługiwanie się bronią, zasady ewakuacji, elementy survivalu



**WARSZTATY TRWAJĄ 4 DNI. ODBYWAJĄ SIĘ CYKLICZNIE**  
ZAPISY: 666 923 666 [WWW.AUTARKIA.PRO](http://WWW.AUTARKIA.PRO)

ŚWIADOMOŚĆ, HART DUCHA, SIŁA SPOKOJU, UMIEJĘTNOŚCI, SPRZĘT, MĄDRE DZIAŁANIE







## Wiktor Morgulec

Dyplomowany nauczyciel jogi wg B.K.S. Iyengara. Autor pierwszych w Polsce multimedialnych kursów do nauki jogi: „Joga dla początkujących START”, „Joga w domu”, podręczników „Joga dla początkujących” oraz „Joga dla początkujących w formule: ruch oddech relaks”. Przeszło 20 lat doświadczenia. W latach 2002–2004 spędził pół roku w Indiach pobierając nauki w Himalayan Iyengar Yoga Center w Dharamsala. Prekursor zajęć jogi dla dzieci w szkole i przedszkolach Montessori w Warszawie. Współzałożyciel Akademii Asan, szkoły Joga Żoliborz w Warszawie, portalu Joga-Joga.pl, oraz Joga Joga. TV, pierwszej w Polsce platformy do ćwiczeń jogi on line. Od 2018 roku prowadzi kursy nauczycielskie jogi integralnej IYYI, które ukończyło już ponad 160 nauczycieli jogi. Więcej na [www.morgulec.com](http://www.morgulec.com)

„Na pierwszą lekcję jogi poszedłem, szukając samodyscypliny i spokoju. Wyszedłem zły, potem z silnym postanowieniem nieprzerywania poszukiwań. Przez dwa kolejne lata narzuciłem sobie regularną praktykę niezależnie od samopoczucia czy nastroju. W 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.”

„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



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





### **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”.



### **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

Instruktor Hatha Jogi, Aerial Jogi i Jogi dla dzieci i młodzieży. Właścicielka szkoły Yogi AGA YOGA, założycielka szkoły jogi dla dzieci Gimnastyka Joga Smyka, autorka kolorowanek z jogą dla dzieci, prowadzi kursy 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.



### **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, fotografia.



### **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.



### **Nadia Kraińska** joga dla dzieci

Studentka aktorstwa na AST w Krakowie. Prowadzi zajęcia z rytmiki w warszawskich żłobkach i przedszkolach, a także zajęcia ze śpiewu, tańca, oraz warsztaty teatralne dla dzieci i dorosłych. Brała udział w wielu warsztatach ruchowych i tanecznych. Ukończyła kurs instruktora jogi dla dzieci u Agnieszki Lasoty.



### **Marta Rzeczkowska** joga iyengara

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



### **Justyna Danuta Gęsikowska** naturopata kinezyjolog, 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 medyczny świat zachodu i wschodu łącząc wiedzę z zakresu fizjoterapii, medycyny manualnej i medycyny chińskiej. Wykorzystuje m.in. takie działania jak akupunktura, ziołolecznictwo, dietetyka TCM i inne.



### **Piotr Ważyński** kucharz

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



### **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 inspirując innych do wegańskiego stylu życia. Autor książek: *W malinowym chruśniaku*, *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 !**





**SKLEP.** JOGA-JOGA.PL

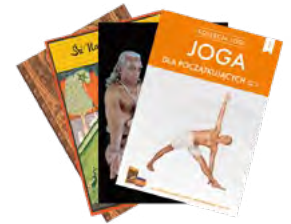
Wszystko do jogi. Wszystko o jodze.



MATY DO JOGI



MEDYTACJA



KSIĄŻKI I DVD



POMOCE DO JOGI



AJURWEDA



UBRANIA DO JOGI



MATY DO AKUPRESURY



NACZYNIA MIEDZIANE



UPOMINKI



# 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 Kadyn 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 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. 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](http://www.joga-joga.pl) | [www.morgulec.com](http://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 km<sup>2</sup> ekologicznej przestrzeni wyspy. Dostęp do morza i piaszczystej plaży stwarzają idealne warunki do wakacyjnego wypoczynku blisko natury. Ten piękny rejon jest miejscem lęgowym wielu gatunków ptaków, w tym również kilku unikalnych w skali naszego kraju. Można spotkać tu także foki pospolite i szare, a pobliski staw zasiedlają gromadnie bobry. Rowerem można objechać całą Wyspę Sobieszewską i podziwiać jej krajobrazowo-historyczne walory.

## 🏠 HOTEL ORLE \*\*\*

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

## 🧘 JOGA IYENGARA

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzi Marta Rzeczkowska.

## 🧘 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 Barbardetta 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

Krutyń 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 masáže ajurwedyjskie – zajęcia praktyczne
- Masáže sakiwkami 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?

Lipiec – Grudzień 2022 r. Styczeń – Czerwiec 2023 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](http://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 masáže 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](http://WWW.JOGA-JOGA.PL)

## KONTAKT:

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

Ewa Majerska (Koordynator)  
tel. 534 923 923  
[e.majerska@joga-joga.pl](mailto:e.majerska@joga-joga.pl)



**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 ENERLIICH          |             |             |             |             |             |             | ●                  |             |             |             | ●           |             |             |             |             |
| MICHAŁ KUDZIA                |             |             | ●           | ●           |             |             |                    |             |             | ●           | ●           |             |             |             |             |
| AGNIESZKA KUNICKA            |             |             |             |             | ●           | ●           |                    |             |             |             |             | ●           | ●           |             |             |
| HANIA ONIFADE                | ●           |             |             |             |             |             |                    | ●           | ●           | ●           |             |             |             | ●           |             |
| RADEK RYCHLIK                |             |             |             |             |             | ●           | ●                  | ●           |             |             |             | ●           | ●           |             |             |
| ZAJĘCIA/OPIEKA DLA DZIECI    |             |             |             |             |             |             |                    |             |             |             |             |             |             |             |             |
| AGNIESZKA LASOTA             |             |             | ●           | ●           |             |             |                    |             |             |             |             |             |             |             |             |
| JUSTYNA GĘSIKOWSKA           |             | ●           |             |             |             |             |                    |             |             |             |             |             |             | ●           |             |
| NADIA KRAIŃSKA               |             |             |             |             |             | ●           |                    |             |             |             |             | ●           | ●           |             |             |
| KUCHARZE                     |             |             |             |             |             |             |                    |             |             |             |             |             |             |             |             |
| PIOTR WAŻYŃSKI               | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           |                    |             |             |             |             |             |             |             |             |

● 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             | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           |             |             |             |             |
| KONCERT GONGÓW I MIS         | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           |
| MASAŻE                       | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           |             |             | ●           | ●           |
| BASEN                        | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           |             |             | ●           | ●           |
| SPA                          | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           |             |             | ●           | ●           |
| NAUCZYCIELE                  |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
| WIKTOR MORGULEC              | ●           | ●           | ●           | ●           |             |             |             | ●           |             |
| JANUSZ DĄBROWSKI             |             |             | ●           |             |             |             |             |             |             |
| KATARZYNA ENERLICH           | ●           |             |             |             |             | ●           | ●           | ●           |             |
| MICHAŁ KUDZIA                |             |             |             |             | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           |
| AGNIESZKA KUNICKA            |             |             |             |             | ●           |             |             | ●           |             |
| HANIA ONIFADE                |             |             |             | ●           |             |             |             | ●           |             |
| TATIANA POTAPOWA             |             |             |             |             |             |             |             | ●           |             |
| RADEK RYCHLIK                |             |             |             |             |             |             |             | ●           |             |
| ANIA RYCZEK                  |             |             |             |             |             |             |             | ●           |             |
| ZAJĘCIA/OPIEKA DLA DZIECI    |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
| AGNIESZKA LASOTA             |             |             |             |             |             |             |             | ●           |             |
| BERNARDETTA ZAMARIA          |             |             | ●           | ●           | ●           |             |             |             |             |
| JUSTYNA GĘSIKOWSKA           | ●           | ●           |             |             |             |             |             |             |             |
| KUCHARZE                     |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
| PIOTR HENSCHKE               | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           |             |             |             |             |

## 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.



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

● w cenie wyjazdu    ● dodatkowo płatne



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

### SŁOWINIEC

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

### KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi, uzupełnimy pełnowartościowym, beźmięsnym 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, Janusz Dąbrowski – joga dla kręgosłupa, Hania Onifade, Agnieszka Kunicka i Radek Rychlik.

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

### JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE (P2–P6)

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

### ATRAKCJE OKOLICY

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

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

### WARSZTAT ODDECHOWY METODĄ BUTEJKI

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





#### DODATKOWO PŁATNE:

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

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

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

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

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



CENA JUŻ OD  
**2450 zł**

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



[www.morgulec.com](http://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 km<sup>2</sup> ekologicznej przestrzeni wyspy. Dostęp do morza i piaszczystej plaży stwarzają idealne warunki do wakacyjnego wypoczynku blisko natury. Ten piękny rejon jest miejscem lęgowym wielu gatunków ptaków, w tym również kilku unikalnych w skali naszego kraju. Można spotkać tu także foki pospolite i szare, a pobliski staw zasiedlają gromadnie bobry. Rowerem można objechać całą Wyspę Sobieszewską i podziwiać jej krajobrazowo-historyczne walory.

## 🏠 HOTEL ORLE \*\*\*

Położony jest w sercu sosnowego lasu, zaledwie 100 m od piaszczystej Plaży Gdańsk – Orle, nagrodzonej Błękitną Flagą, znakiem przyznawanym najczystszy i 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 wariantach jogi dla kręgosłupa. Zajęcia poprowadzą: 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 medycynę świata zachodu i wschodu łącząc wiedzę z zakresu fizjoterapii, medycyny manualnej, medycyny chińskiej i ziołolecznictwa.

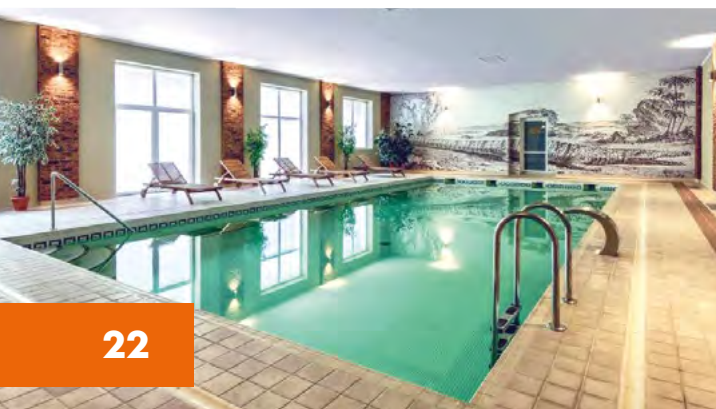


CENA JUŻ OD **2610 zł** zapisy@joga-joga.pl  
tel. 666 923 666, 666 923 999



[www.morgulec.com](http://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 zacieka wi 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, 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 pogłowania po plażach i pływaniu 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 sekretnym światem roślin zapozna Was Katarzyna Enerlich – pisarka i joginka, która od lat mieszka na Mazurach. Swoją wiedzę, na temat ziołolecznictwa opartą na wielopokoleniowych tradycjach rodzinnych z 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 nauczania się przygotowywania smacznego i prostych potraw. Kurs poprowadzi Piotr Henschke.



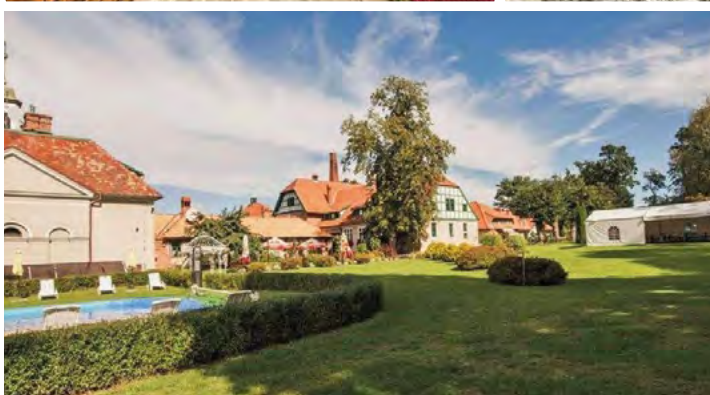
### *Fascynująca historia Kadyn*

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 królewieckiego 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](http://www.morgulec.com)





JOGA – KONCERT – WARSZTATY ZIELARSKIE – ZDROWA KUCHNIA – KAJAKI

# WAKACJE Z JOGĄ 7 DNI

KRUTYŃ

**K1** 30.07–06.08 **K2** 06.08–13.08

## KRUTYŃ

Krutynia to urokliwa wieś, położona w samym sercu Mazurskiego Parku Krajobrazowego. Znana jest przede wszystkim z przepływającej przez nią rzeki Krutyni i organizowanych na niej spływów kajakowych. Krutynia jest jednym z najciekawszych i najpiękniejszych szlaków wodnych w Polsce, a nawet w Europie. Krystaliczna woda, dziewicza, dzika przyroda, której bogactwem jest wspaniały świat fauny i flory, czyste powietrze oraz cisza – to doskonała oświeżka od codzienności i bodziec do bardziej aktywnego wypoczynku.

## MAZUR SYRENKA

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

## KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

W cenie wyjazdu zawarte są 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 prowadzi Katarzyna Enerlich i Michał Kudzia.

## ATRAKCJE OKOLICY

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

**WYCIECZKI ROWEROWE** 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

**2325 zł**

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

tel. 666 923 666, 666 923 999

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





# MIĘDZYNARODOWY KONWENT JOGI 2023

*On-line*

27–29 stycznia 2023

## 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 Konwencji zapraszamy zarówno  
osoby początkujące, jak i zaawansowane.

**Transmisja ON–LINE na platformie ZOOM**  
Zapewniamy tłumaczenie na język polski.



# MIĘDZYNARODOWY KONWENT JOGI 2023

*Stacjonarnie i on-line*

21–23 kwietnia 2023

📍 WARSZAWA

## 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 Konwencji zapraszamy zarówno  
osoby początkujące, jak i zaawansowane.

**Transmisja ON–LINE na platformie ZOOM**  
Zapewniamy tłumaczenie na język polski.



**WIĘCEJ INFORMACJI:** [www.joga-joga.pl](http://www.joga-joga.pl)  
[redakcja@joga-joga.pl](mailto: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](http://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 **Górskim Maratonem Jogi**, który organizujemy już po raz dziesiąty.

#### Nie bój się, że nie podążasz!

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
- 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 Powitania 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, odznaczanego tytułem Sprawiedliwy Wśród Narodów Świata.



CZEŚĆ I CHWAŁA BOHATEROM!

#### JOGA FESTIWAL (W1)

CENA JUŻ OD  
**2500 zł**

[www.jogafestiwal.pl](http://www.jogafestiwal.pl)  
tel. 666 923 666, 666 923 999



**MARATON JOGI – WSTĘP WOLNY**  
[www.jogafestiwal.pl](http://www.jogafestiwal.pl)





JOGA – SPA – KONCERT – 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 bilsardowy. Na chętnych czeka też kryty basen, jacuzzi i solarium oraz salon SPA z licznymi zabiegami kosmetycznymi i zdrowotnymi.

## 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. Przedzierający się przez Karpaty Poprad tworzy malowniczy przełom rzeczny z licznymi meandrami. Na znacznej długości Poprad jest rzeką graniczną, oddzielającą terytorium Polski i Słowacji.

## 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 VINYASA JOGA

JOGA 4 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

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



|                              | LUBORADZA<br>7 DNI | WIERCHOMLA<br>W3 7 DNI | W. SOBIESZ.<br>WS11 7 DNI | KADYNY<br>4 DNI | W. SOBIESZ.<br>WS12 7 DNI | W. SOBIESZ.<br>WS13 4 DNI | WIERCHOMLA<br>W4 7 DNI | WIERCHOMLA<br>W5 4 DNI |
|------------------------------|--------------------|------------------------|---------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------------|------------------------|------------------------|
|                              | 04.09–11.09.       | 24.09–01.10.           | 09.10–16.10.              | 09.11–13.11.    | 06.11–13.11.              | 09.11–13.11.              | 06.11–13.11.           | 09.11–13.11.           |
| JOGA                         | ●                  | ●                      | ●                         | ●               | ●                         | ●                         | ●                      | ●                      |
| JOGA DLA DZIECI              |                    |                        |                           | ●               |                           |                           |                        |                        |
| ZAJĘCIA KREATYWNE DLA DZIECI |                    |                        |                           | ●               |                           |                           |                        |                        |
| OPIEKA DLA DZIECI            |                    |                        |                           | ●               |                           |                           |                        |                        |
| BEZ OPIEKI DLA DZIECI        | ●                  | ●                      | ●                         |                 | ●                         | ●                         | ●                      | ●                      |
| POSIŁKI WEGETARIAŃSKIE       | ●                  | ●                      | ●                         | ●               | ●                         | ●                         | ●                      | ●                      |
| KURS ODDYCHANIA              | ●                  | ●                      | ●                         | ●               | ●                         | ●                         | ●                      | ●                      |
| KURS KUCHNI WEGE             |                    |                        |                           | ●               |                           |                           |                        |                        |
| KONCERT GONGÓW I MIS         |                    | ●                      | ●                         | ●               | ●                         | ●                         | ●                      | ●                      |
| MASAŻE                       | ●                  | ●                      | ●                         | ●               | ●                         | ●                         | ●                      | ●                      |
| SPA                          | ●                  | ●                      | ●                         | ●               | ●                         | ●                         | ●                      | ●                      |
| NAUCZYCIELE                  |                    |                        |                           |                 |                           |                           |                        |                        |
| WIKTOR MORGULEC              |                    | ●                      |                           |                 | ●                         | ●                         |                        |                        |
| JANUSZ DĄBROWSKI             | ●                  |                        |                           |                 | ●                         | ●                         |                        |                        |
| KASIA ENERLICH               |                    |                        | ●                         | ●               |                           |                           |                        |                        |
| HANIA ONIFADE                |                    |                        | ●                         |                 |                           |                           | ●                      | ●                      |
| ANNA RYCZEK                  |                    | ●                      |                           |                 | ●                         | ●                         |                        |                        |
| AGNIESZKA KUNICKA            |                    |                        |                           | ●               |                           |                           |                        |                        |
| ZAJĘCIA/OPIEKA DLA DZIECI    |                    |                        |                           |                 |                           |                           |                        |                        |
| BERNARDETTA ZAMARIA          |                    |                        |                           | ●               |                           |                           |                        |                        |
| KUCHARZE                     |                    |                        |                           |                 |                           |                           |                        |                        |
| PIOTR HENSCHKE               |                    |                        |                           | ●               |                           |                           |                        |                        |

● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

## Opinie uczestników

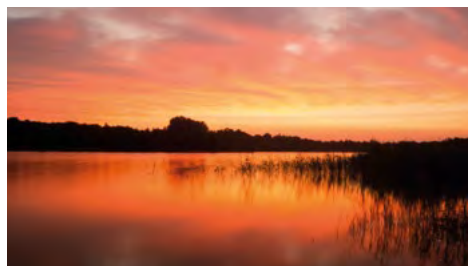
Bardzo się cieszę, że mogłam wziąć udział w tym jogowym wyjeździe. Świetne zajęcia jogi, pyszna kuchnia i dobrze rozplanowany czas. Mam nadzieję, że się jeszcze zobaczymy!

Byłam pierwszy raz. Jestem bardzo zadowolona z różnorodności zajęć jogi i kursów dodatkowych.

Przyjemna atmosfera tworzona przez pozytywnych ludzi. Bardzo udany tydzień poznawania siebie na nowo.

Super wyjazd, bardzo pozytywna energia! Pełen odpoczynek i relaks. Nauczyciele TOP! Kasia- pełna energii, Włodek- oaza spokoju i wiedzy => świetne połączenie i balans. Na 5 gwiazdek należy się 6.

Zachwyca profesjonalizm i kompetencje prowadzących. Dziękuję również organizatorom za propozycję spędzania czasu wolnego: wykłady, warsztaty, koncerty, dbałość o piękne otoczenie.





# WRZESIEŃ Z JOGĄ 7 DNI

## DWÓR POMORSKI LUBORADZA

04.09–11.09

### 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. Niepowtarzalna 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 imbirem, miodem i cytryną.

### JOGA I JOGA KRĘGOSŁUPA

JOGA 2 x 2 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

#### DODATKOWO PŁATNE:

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

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

CENA JUŻ OD

2365 zł

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

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

666 923 666

666 923 999

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







JOGA – SPA – MASAŻE – KONCERT – ZDROWA KUCHNIA

# WRZESIEŃ Z JOGĄ 7 DNI

WIERCHOMLA SKI & SPA RESORT\*\*\*

24.09–01.10

## 📍 WIERCHOMLA

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

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

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

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

## 🌿 ATRAKCJE OKOLICY

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

## 🍽️ 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 JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 2 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

## 🧘 WARSZTAT ODDECHOWY METODĄ BUTEJKI

Terapeutyczno-medytacyjne ćwiczenia oddechowe z elementami treningu uważności – teoria plus praktyka (wykład, prezentacje, relaksacje, ćwiczenia oddechowe). Metoda oparta na badaniach naukowych oraz doświadczeniach jogicznych praca z oddechem, polegająca na hipowentylacji (czyli oddychaniu „mniej niż normalnie”) zwiększającej natlenienie tkanek i narządów. Technika ta redukuje stres, podnosi poziom energii i pozwala bardziej świadomie i spokojnie żyć. Zwiększa koncentrację i pomaga pełniej doświadczyć stanu medytacyjnego na co dzień.

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

**2373 zł**

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

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

666 923 666

666 923 999



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



# PAŹDZIERNIK Z JOGĄ

WYSPA SOBIESZEWSKA – HOTEL ORLE\*\*\*

WS11 09.10–16.10

## 📍 WYSPA SOBIESZEWSKA

Ten niezwykle malowniczy zakątek Pomorza, pokrywa blisko 1000 ha zielonego lasu! Pobliskie rezerваты przyrody - Ptasi Raj i Mewia Łacha – to obszary chronione, w których możemy spotkać nie tylko unikalne gatunki ptaków, ale także foki szare, foki pospolite i bobry. Bliskość dostępu do morza i piaszczystej plaży stwarzają wymarzone warunki do aktywnego wypoczynku na łonie natury. Rowerem można objechać niemal całą Wyspę Sobieszewską, zagłębiając się w jej turystyczne walory.

## 🏠 HOTEL ORLE\*\*\*

Kompleks otoczony jest pięknym, sosnowym lasem i znajduje się zaledwie 100 m od piaszczystej Plaży Gdańsk – Orle, która została nagrodzona za czystość i bezpieczeństwo Błękitną Flagą. Do dyspozycji gości są komfortowe pokoje 1-, 2- i 3-osobowe. Wszystkie posiadają łazienki i są wyposażone w TV, radio, telefon oraz dostęp do Internetu Wi-Fi. Obiekt słynie z atrakcyjnych możliwości rekreacyjnych – można skorzystać z bogato wyposażonego SPA oraz profesjonalnych boisk sportowych przeznaczonych do konkretnych dyscyplin.

**SPA** W zakątku SPA ukoimy zmysły i odprężymy ciało. W ofercie – wiele zabiegów relaksujących, oczyszczających i regenerujących organizm m.in.: podróż z pachnącą czekoladą, maliną, arbuzem, a także masaże klasyczne, lecznicze (gorącymi i zimnymi kamieniami) oraz bańką chińską – każdy, dostosowywany indywidualnie do potrzeb, aby zharmonizować umysł, ciało i duszę. Do dyspozycji: sauna fińska, masaż wodny – jacuzzi, solarium oraz sala fitness. Polecamy także pokój relaksu z aromaterapią oraz pierwszy, profesjonalny program zdrowego opalania i rewitalizacji, stworzony na wzór naturalnego słońca – słoneczna łączka.

## 🔥 ATRAKCJE DODATKOWE

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

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

## 🍽️ KUCHNIA 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 JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

### DODATKOWO PŁATNE:

**ZIELARSKIE WARSZTATY KOSMETYCZNE** Wśród mazurskich łąk i pól znaleźć można bogactwo składników naturalnej medycyny ludowej. Warsztaty zielarskie są pierwszym krokiem, do umiejętnego ich wykorzystania. Z sekretnym światem roślin zapozna Was Katarzyna Enerlich – pisarka i joginka, która od lat mieszka na Mazurach. Swoją wiedzę, na temat ziołolecznictwa opartą na wielopokoleniowych tradycjach rodzinnych z zapałem przekazuje w swoich publikacjach.

CENA JUŻ OD  
**2430 zł**

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

www.morgulec.com







JOGA – SPA – MASAŻE – KURS KUCHNI – KONIE – ZDROWA KUCHNIA

# LISTOPAD Z JOGĄ 7 DNI

KADYNY FOLWARK

09.11–13.11

## 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 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, 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 imbir, miodem i cytryną.

## JOGA I JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE  
Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej, także w wariacie jogi dla kręgosłupa. Zajęcia prowadzą Katarzyna Enerlich 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.

## 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 płącźnie Zalewu Wiślanego. Na mniej zaawansowanych jeźdźców czeka obszerny padok, gdzie pod okiem instruktora można doskonalić swoje umiejętności.

## DODATKOWO PŁATNE:

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

CENA JUŻ OD

1448 zł

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

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

666 923 666

666 923 999



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



JOGA – SPA – MASAŻE – KONCERT – ZDROWA KUCHNIA

# LISTOPAD Z JOGĄ 7 LUB 4 DNI

WYSPA SOBIESZEWSKA – HOTEL ORLE\*\*\*

WS12 06.11–13.11 WS13 09.11–13.11

## 📍 WYSPA SOBIESZEWSKA

Ten niezwykle malowniczy zakątek Pomorza, pokrywa blisko 1000 ha zielonego lasu! Pobliskie rezerваты przyrody - Ptasi Raj i Mewia Łacha – to obszary chronione, w których możemy spotkać nie tylko unikalne gatunki ptaków, ale także foki szare, foki pospolite i bobry. Bliskość dostępu do morza i piaszczystej plaży stwarzają wymarzone warunki do aktywnego wypoczynku na łonie natury. Rowerem można objechać niemal całą Wyspę Sobieszewską, zagłębiając się w jej turystyczne walory.

## 🏠 HOTEL ORLE\*\*\*

Kompleks otoczony jest pięknym, sosnowym lasem i znajduje się zaledwie 100 m od piaszczystej Plaży Gdańsk – Orle, która została nagrodzona za czystość i bezpieczeństwo Błękitną Flagą. Do dyspozycji gości są komfortowe pokoje 1-, 2- i 3-osobowe. Wszystkie posiadają łazienki i są wyposażone w TV, radio, telefon oraz dostęp do Internetu Wi-Fi. Obiekt słynie z atrakcyjnych możliwości rekreacyjnych – można skorzystać z bogato wyposażonego SPA oraz profesjonalnych boisk sportowych przeznaczonych do konkretnych dyscyplin.

**SPA** W zakątku SPA ukoimy zmysły i odprężymy ciało. W ofercie – wiele zabiegów relaksujących, oczyszczających i regenerujących organizm m.in.: podróż z pachnącą czekoladą, maliną, arbuзем, a także masaże klasyczne, lecznicze (gorącymi i zimnymi kamieniami) oraz bańką chińską – każdy, dostosowywany indywidualnie do potrzeb, aby zharmonizować umysł, ciało i duszę. Do dyspozycji: sauna fińska, masaż wodny – jacuzzi, solarium oraz sala fitness. Polecamy także pokój relaksu z aromaterapią oraz pierwszy, profesjonalny program zdrowego opalania i rewitalizacji, stworzony na wzór naturalnego słońca – słoneczna łączka.

## 🔥 ATRAKCJE DODATKOWE

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

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

## 🍽️ KUCHNIA 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 JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzą Wiktor Morgulec, Janusz Dąbrowski i Ania Ryczek.

## 🧘 WARSZTAT ODDECHOWY METODĄ BUTEJKI

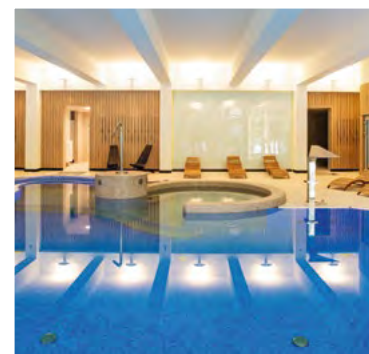
Terapeutyczno-medytacyjne ćwiczenia oddechowe z elementami treningu uważności – teoria plus praktyka (wykład, prezentacje, relaksacje, ćwiczenia oddechowe). Metoda oparta na badaniach naukowych oraz doświadczeniach jogicznych praca z oddechem, polegająca na hipowentylacji (czyli oddychaniu „mniej niż normalnie”) zwiększającej natlenienie tkanek i narządów. Technika ta redukuje stres, podnosi poziom energii i pozwala bardziej świadomie i spokojnie żyć. Zwiększa koncentrację i pomaga pełniej doświadczyć stanu medytacyjnego na co dzień.

CENA JUŻ OD  
**1610 zł**

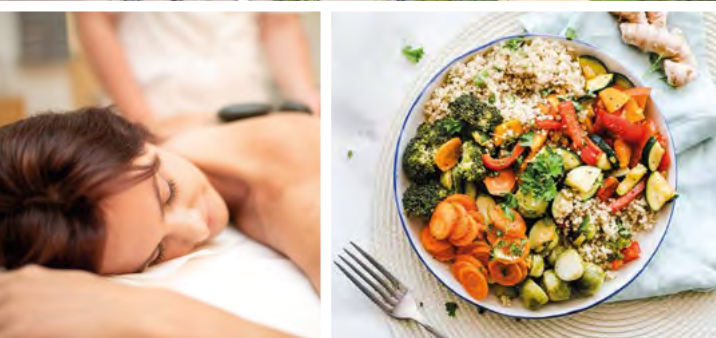
www.joga-joga.pl 666 923 666  
zapisy@joga-joga.pl 666 923 999



www.morgulec.com







JOGA – SPA – MASAŻE – KONCERT – ZDROWA KUCHNIA

# LISTOPAD Z JOGĄ 7 LUB 4 DNI

WIERCHOMLA SKI & SPA RESORT\*\*\*

**W4** 06.11–13.11 **W5** 09.11–13.11

## 📍 WIERCHOMLA

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

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

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

**SPA** 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 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 jeżdźdźnią. Przedzierający się przez Karpaty Poprad tworzy malowniczy przełom rzeczny z licznymi meandrami. Na znacznej długości Poprad jest rzeką graniczną, oddzielającą terytorium Polski i Słowacji.

## 🍽️ KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

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

## 🧘 JOGA I JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 2 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE  
Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzi Hania Onifade.

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

**1460 zł**

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

666 923 666

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

666 923 999



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



|                              | SYLWESTER          |                    | FERIE                 |                       |                       |                        |                           |
|------------------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------|
|                              | PIWNICZNA<br>5 DNI | LUBORADZA<br>5 DNI | PIWNICZNA<br>F1 7 DNI | PIWNICZNA<br>F2 7 DNI | PIWNICZNA<br>F3 7 DNI | WIERCHOMLA<br>F4 7 DNI | WYS. SOBIESZ.<br>WS 7 DNI |
|                              | 27.12-01.01.       | 27.12-01.01.       | 21.01-28.01.          | 11.02-18.02.          | 18.02-25.02.          | 18.02-25.02.           | 19.03-26.03.              |
| 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             |                    | ●                  |                       |                       |                       |                        | ●                         |
| ANIA RYCZEK                  |                    |                    |                       |                       |                       |                        | ●                         |
| HANIA ONIFADE                | ●                  |                    | ●                     | ●                     | ●                     |                        |                           |
| MICHAŁ KUDZIA                |                    |                    | ●                     |                       |                       |                        |                           |
| AGNIESZKA KUNICKA            |                    |                    |                       |                       | ●                     |                        |                           |
| ZAJĘCIA/OPIEKA DLA DZIECI    |                    |                    |                       |                       |                       |                        |                           |
| AGNIESZKA LASOTA             |                    |                    |                       |                       |                       |                        |                           |
| JUSTYNA GĘSIKOWSKA           | ●                  |                    |                       |                       |                       |                        |                           |
| KUCCHARZE                    |                    |                    |                       |                       |                       |                        |                           |
| PIOTR WAŻYŃSKI               | ●                  |                    |                       |                       |                       |                        |                           |

●● 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, pobyc w towarzystwie ciekawych osób, skorzystać z atrakcji – narty, spacer, masaże... i to wszystko uzyskałam. Dziękuję! :)





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

# SYLWESTER Z JOGĄ 5 DNI

PIWNICZNA-ZDRÓJ – ISKRA

27.12–01.01.2023

## 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.

## 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), Kokuszce (ok. 6 km), Rytze (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.

## JOGA I JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzą 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 ruchowe, wspierające dzieci w samopoznaniu i integracji.

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

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

CENA JUŻ OD **2650 zł** zapisy@joga-joga.pl  
tel. 666 923 666, 666 923 999



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



# SYLWESTER Z JOGĄ 5 DNI

## DWÓR POMORSKI LUBORADZA

27.12–01.2023

### 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 kąpielii pielęgnacyjnych, oczyszczających oraz leczniczych.

### KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

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

### JOGA IYENGARA I JOGA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

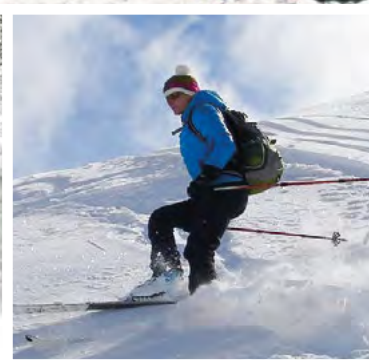
CENA JUŻ OD **2470 zł** zapisy@joga-joga.pl  
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com







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

# FERIE Z JOGĄ 7 DNI

## PIWNICZNA-ZDRÓJ – SKI HOTEL\*\*\*

**F1** 21.01–28.01 **F2** 11.02–18.02

### PIWNICZNA-ZDRÓJ

Uzdrowskowa miejscowość turystyczna w Beskidzie Sądeckim, słynąca z pijalni wód mineralnych. Uzdrowsko położone jest w malowniczej Dolinie Kosarzyska na skraju Popradzkiego Parku Krajobrazowego, jest świetną bazą wypadową dla lubiących górskie wycieczki turystów – tuż obok biegną liczne szlaki turystyczne. Piwniczna-Zdrój to 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 × 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE  
Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzi Hania Onifade, Michał Kudzia i Wiktor Morgulec.

### JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE

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

### DODATKOWO PŁATNE:

**NARTY** Piwniczna Zdrój dysponuje czteroosobowym wyciągiem krzesłowym 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), Kokuszcze (ok. 6 km), Rytrze (ok. 10 km) i Wierchomla (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 **2600 zł** zapisy@joga-joga.pl  
tel. 666 923 666, 666 923 999



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



# FERIE Z JOGĄ 7 DNI

## PIWNICZNA-ZDRÓJ – ISKRA

27.12–01.01.2023

### 📍 PIWNICZNA-ZDRÓJ

Uzdrowskowa miejscowość turystyczna w Beskidzie Sądeckim, słynąca z pijalni wód mineralnych. Uzdrowsko położone jest w malowniczej Dolinie Kosarzyska na skraju Popradzkiego Parku Krajobrazowego, jest świetną bazą wypadową dla lubiących górskie wycieczki turystów – tuż obok biegną liczne szlaki turystyczne. Piwniczna-Zdrój to doskonałe 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), Kokuszce (ok. 6 km), Rytrze (ok. 10 km) i Wierchomli (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.

### 🧘 JOGA IYENGARA I JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 × 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

### 👶 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.

**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.

### DODATKOWO PŁATNE:

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

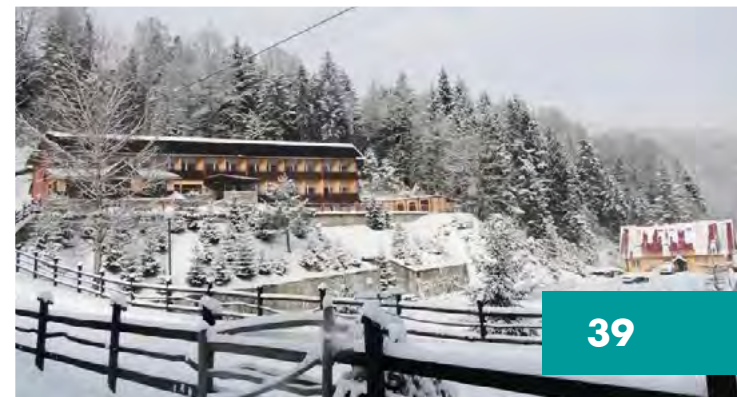
**KULIG** Uwierczony ogniskiem z kapelą góralską i z grillowanym oscypkiem. Jest to wspaniała okazja do poznania okolicy, a także do nawiązania nowych znajomości.

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

CENA JUŻ OD **2650 zł** zapisy@joga-joga.pl  
tel. 666 923 666, 666 923 999



www.morgulec.com







JOGA – NARTY – SPA – BASEN – ZDROWA KUCHNIA

# FERIE Z JOGĄ 7 DNI

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

F3 18.02–25.02

### WIERCHOMLA

W Popradzkim Parku Krajobrazowym, pomiędzy Muszyną a Piwniczną-Zdrój, położona jest Wierchomla Mała. Ta urokliwa miejscowość turystyczna posiada nowoczesną stację narciarską, z wyciągiem krzesłowym (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  
**3500 zł**

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



www.morgulec.com



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

# MARZEC Z JOGĄ 7 DNI

WYSPA SOBIESZEWSKA – HOTEL ORLE\*\*\*

19.03–26.03

## 📍 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 km<sup>2</sup> ekologicznej przestrzeni wyspy. Dostęp do morza i piaszczystej plaży stwarzają idealne warunki do wakacyjnego wypoczynku blisko natury. Ten piękny rejon jest miejscem łęgowym 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 najbezpieczniejszy kąpieliskom. Komplex dysponuje komfortowymi pokojami 2- i 3-osobowymi. Wszystkie pokoje posiadają łazienki, wyposażone są w TV, radio, telefon i dostęp do Internetu Wi-Fi.

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

## 🌿 ATRAKCJE DODATKOWE

Duży basen rekreacyjny, jacuzzi, brodzik dla najmłodszych z parasolem wodnym, ława z masażem 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 imbir, miodem i cytryną.

## 🧘 JOGA IYENGARA I JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

## 🧘 WARSZTAT ODDECHOWY METODĄ BUTEJKI

Terapeutyczno-medytacyjne ćwiczenia oddechowe z elementami treningu uważności – teoria plus praktyka (wykład, prezentacje, relaksacje, ćwiczenia oddechowe). Metoda oparta na badaniach naukowych oraz doświadczeniach jogicznych praca z oddechem, polegająca na hipowentylacji (czyli oddychaniu „mniej niż normalnie”) zwiększającej natlenienie tkanek i narządów. Technika ta redukuje stres, podnosi poziom energii i pozwala bardziej świadomie i spokojnie żyć. Zwiększa koncentrację i pomaga pełniej doświadczyć stanu medytacyjnego na co dzień.

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

www.morgulec.com







## SZKOŁA JOGA ŻOLIBORZ

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

**Informacje i zapisy:** [info@jogazoliborz.pl](mailto:info@jogazoliborz.pl) • tel. 732 999 400 • tel. 534 923 923

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



Zapraszamy  
do **strefy**  
**RELAKSU**  
w szkole Joga Żoliborz



Kobido • R.E.S.E.T • Lomi-Lomi • Zen Shiatsu  
Masaż powięziowy • Shiro Abhyanga  
Mukha Abhyanga • Kamertony • PeLoHa  
Kinezylogia • Medycyna Chińska • Ajurweda

Na wszystkie zabiegi można się zapisywać poprzez platformę  
**BOOKSY** [www.jogazoliborzstrefarelaksu.booksy.com](http://www.jogazoliborzstrefarelaksu.booksy.com)  
lub w recepcji szkoły **Joga Żoliborz**.



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



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

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

Wysoka odporność, silne i elastyczne ciało, spokojny umysł.

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

Wprowadź do swojego życia well-being godny Naszych czasów.

- DEVA Harmony



nie testowane  
na zwierzętach



odpowiednie dla  
vegan i wegetarian



/ devaharmony

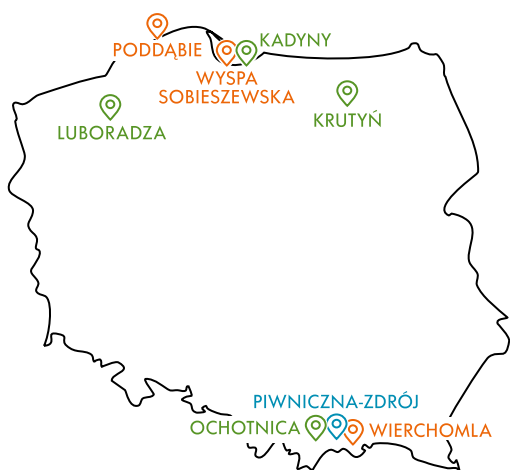
www.devaharmony.com

Oficjalny dystrybutor suplementów i kosmetyków ajurwedyjskich





## DLACZEGO TE MIEJSCA?



pełne wyposażenie i pomoce do jogi,  
stanowiska do wiszenia

**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.



### LUBORADZA

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



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

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



### SKI HOTEL\*\*\* PIWNICZNA-ZDRÓJ

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



### ORLE\*\*\* WYŚPA SOBIEZIEWSKA

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.



### 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.



### KRUTYŃ

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



### ISKRA PIWNICZNA-ZDRÓJ

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



### KADYŃY FOLWARK HOTEL & SPA

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