

Światowy Dzień Jogi

Kadyny 15-19 czerwca 2022

DZIEŃ 1 - Środa 15 czerwca 2022

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

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

18:30 – 20:30 Obiadokolacja

21:00 – 22:00 Wieczór integracyjny – ognisko, impreza (namiot)

DZIEŃ 2 - Czwartek 16 czerwca 2022

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

7:45 – 8:00 Imbir

8:00 – 9:30	Joga, poziom 2 Wiktor Morgulec Sala pod Konikiem	Joga, poziom 2 Kasia Enerlich Sala Antonii A	Strefa Relaksu 9.00-20.00
9:30 – 11:00	Joga, poziom 1 Agnieszka Kunicka Sala pod Konikiem	Joga, poziom 2 Marta Radej Sala Antonii A	

10:30 – 12:00 Śniadanie

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

13:30 – 15:00	warsztaty ceramiczne, fakultatywnie, 1,5 godz; 45 zł/os	14.00- 15.30 Paida - oklepywanki	Strefa Relaksu 9.00-20.00 Masaże: R.E.S.E.T Lomi-Lomi Nui Kobido Masaż misami tybetańskimi Powięziowy Starosłowiański brzucha Na masaże prosimy umawiać się indywidualnie z masażystami
15:30 – 17:00	warsztaty ceramiczne, fakultatywnie, 1,5 godz; 45 zł/os	15.30 -17.00 Justyna Gęsikowska wykład „Kinezyjologia – nauka o ruchu” Sala pod Konikiem	
17:30 – 19:00	Joga, poziom 2 Kasia Enerlich Sala pod Konikiem	Joga, poziom 1 Agnieszka Kunicka Sala Antonii A	

18:30 – 20:30 Obiadokolacja

21:00 – 02:00 Impreza taneczna + karaoke, Pod Konikiem

DZIEŃ 3 - Piątek 17 czerwca 2022

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

7:45 – 8:00 Imbir

8:00 – 9:30	Joga, poziom 2 Wiktor Morgulec Sala pod Konikiem	Joga, poziom 1 Kasia Enerlich Sala Antonii A	Strefa Relaksu 9.00-20.00
9:30 – 11:00	Joga, poziom 1 Agnieszka Kunicka Sala pod Konikiem	Joga, poziom 2 Marta Radej Sala Antonii A	

10:30 – 12:00 Śniadanie

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

13:00 – 16:00	Warsztat zielarski, fakultatywnie K. Enerlich	14.00-16.00 wycieczka do Dębu Bażyńskiego, klasztoru, zwiedzanie okolicy fakultatywnie	Strefa Relaksu 9.00-20.00 Masaże: R.E.S.E.T Lomi-Lomi Nui Kobido Masaż misami tybetańskimi Powięziowy Starosłowiański brzucha
17:30 – 19:00	Joga, poziom 2 – Kasia Enerlich - Sala Antonii A	Joga, poziom 1, Wiktor Morgulec, Sala pod Konikiem	

18:30 – 20:30 Obiadokolacja

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

Impreza taneczna + playlista, Stodoła lub świeże powietrze

DZIEŃ 4 - Sobota 18 czerwca 2022

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

7:45 – 8:00 Imbir

8:00 – 9:30	Joga, poziom 2 Wiktor Morgulec Sala Pałacowa	Joga, poziom 1 Kasia Enerlich Sala Antonii A	Strefa Relaksu 9.00-20.00
9:30 – 11:00	Joga, poziom 1 Agnieszka Kunicka Sala Pałacowa	Joga, poziom 2 Marta Radej Sala Antonii A	

10:30 – 12:00 Śniadanie

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

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

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

17:30 – 19:00	Joga, poziom 1 Kasia Enerlich Sala Antonii B	Joga, poziom 2 Agnieszka Kunicka Sala Antonii A	Strefa Relaksu 9.00-20.00 Masaże: R.E.S.E.T Lomi-Lomi Nui Kobido Masaż misami tybetańskimi Powięziowy Starosłowiański brzucha
---------------	--	---	---

18:30 – 20:30 Obiadokolacja

21:00 – 23:00 Koncert gongów i mis tybetańskich - Rob Gongster, Piwnica Pałacu

DZIEŃ 5 - Niedziela 19 czerwca 2022

7:30 – 8:00 Imbir

8:00 – 9:30	Joga, poziom 2 Wiktor Morgulec Sala Pałacowa	Joga, poziom 1 Kasia Enerlich Sala Antonii A	8.00 - 9.00 Paida - oklepywanki
9:30 – 11:00	Joga, poziom 1 Agnieszka Kunicka Sala Pałacowa	Joga, poziom 2 Kasia Enerlich Sala Antonii A	

10:30 – 12:00 Śniadanie

11:00 – zakończenie doby hotelowej

STREFA RELAKSU – sala SPA/pod Antonim/pod Konikiem (zabiegi płatne).

Na masaże prosimy umawiać się indywidualnie z masażystami:

- Justyna Gęsikowska - R.E.S.E.T, Lomi-Lomi Nui, Kobido, kamertony terapeutyczne, Healy, tel. 690 383 879
- Rob Gongster - Masaż misami tybetańskimi, tel. 604 779 856
- Jussie Hellström i Marta Fejkiel - Powięziowy, starosłowiański brzucha, tel. 503 545 300

Ręcznik prosimy wypożyczyć w recepcji (płatne 5 zł). **Do Sali SPA przechodzimy przez strefę basenową – prosimy o zmianę obuwia na klapki.**

Opieka dla dzieci: Elżbieta Michalkiewicz – sala gier i zabaw przy basenie

JOGA:

Poziom 1 – dla osób początkujących i ćwiczących nieregularnie

Poziom 2 – dla osób ćwiczących regularnie od minimum roku