

18 LAT DOŚWIADCZENIA • PIĘKNE MIEJSCA • SPRAWDZENI NAUCZYCIELE

WYJAZDY Z JOGĄ

KATALOG 2023

ZIMA • WIOSNA • LATO

JOGA-JOGA.PL 

poznań site jogi
morgulec
.com





KURS NAUCZYCIELSKI

JOGI INTEGRALNEJ

X i XI 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



Michał
Kudzia



Agnieszka
Lasota



Anna
Ryczek



Katarzyna
Marcinkowska



Hania
Onifade



Marzanna
Radziszewska-Konopka
Dr n. med.



Jakub
Dorosz



Elżbieta
Żuk-Widmańska



Justyna
Gęsikowska



Piotr
Ziuzia



300
godzin
wykładowych

9
zjazdów
weekendowych

2 x 7-dniowe
wyjazdy
szkoleniowe

KURS NAUCZYCIELSKI JEDNOROCZNY

X edycja: 01.2023–12.2023 XI edycja: 04.2023–04.2024

600
godzin
wykładowych

18
zjazdów
weekendowych

4 x 7-dniowe
wyjazdy
szkoleniowe

KURS NAUCZYCIELSKI DWULETNI

X edycja: 01.2023–12.2024 XI edycja: 04.2023–04.2025

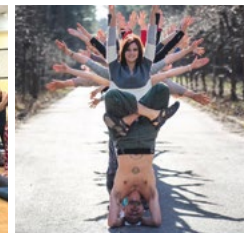
37 godzin
zajęć
on-line

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 joga@kursnauczycielski.pl

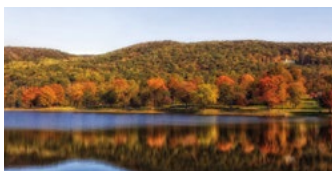
tel. 732 999 600



INTERNATIONAL INTEGRAL
YOGA INSTITUTE

JOGA-JOGA.PL

O NAS		ZIMA	10	WIOSNA	13	LATO	26
O NAS	5	FERIE Z JOGĄ	10	MARZEC Z JOGĄ	14	WAKACJE Z JOGĄ	28
Dlaczego warto?		Piwniczna-Zdrój		Augustów		Poddąbie	
NASZE LOKALIZACJE	6	FERIE Z JOGĄ	11	MARZEC Z JOGĄ	15	9 wyjazdów – całe lato!	
Jak dojechać		Piwniczna-Zdrój		Wyspa Sobieszewska		WAKACJE Z JOGĄ	30
JAK UCZYMY	7			MAJÓWKA Z JOGĄ	16	Wyspa Sobieszewska	
Rodzaje jogi				Krutyń		10 wyjazdów – całe lato!	
NAUCZYCIELE	8			MAJÓWKA Z JOGĄ	17	WAKACJE Z JOGĄ	32
Nasz kadra				Wyspa Sobieszewska		Krutyń	
				MAJÓWKA Z JOGĄ	18	JOGA FESTIWAL	33
				Luboradza		Wierchomla	
				MAJÓWKA Z JOGĄ	19		
				Kadyny			
				CZERWCÓWKA Z JOGĄ	20		
				Wyspa Sobieszewska			
				CZERWCÓWKA Z JOGĄ	21		
				Szczyrk			
				CZERWCÓWKA Z JOGĄ	22		
				Kadyny			
				ŚWIATOWY DZIEŃ JOGI	23		
				Wyspa Sobieszewska			



„Od 18 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](http://EkipaJoga-Joga.pl)

DLACZEGO Z NAMI?

 23 lata praktyki jogi, 18 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

NASZE LOKALIZACJE



JAK UCZYMY?

**Podczas wyjazdów jogę
ćwiczymy przeważnie dwa
razy dziennie po 1,5 godziny.**

**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, topatek i miednicy. Zajęcia szczególnie polecane dla osób prowadzących siedzący tryb życia oraz z dolegliwościami kręgosłupa. Regularne ćwiczenia pozwalają wzmocnić odpowiednie mięśnie, skorygować postawę, rozluźnić nadwyrażone 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 daje wewnętrzną równowagę, lekkość i energię.

SIŁA

Pozycje jogi budują siłę i wzmacniają mięśnie w całym ciele.

WYTRZYMAŁOŚĆ

Regularna praktyka zwiększa wydajność i wytrzymałość fizyczną.

ELASTYCZNOŚĆ

Dzięki rozciągającym asanom głąbkość zostaje zachowana lub odzyskana.

POSTAWA

Kiedy siła i elastyczność są w harmonii, zostaje osiągnięta prawidłowa postawa ciała.

ENERGIA

Optymalna praca gruczołów oraz głęboka relaksacja działają regenerująco.

ZDROWIE

Efekt regularnej praktyki jogi jest harmonia ciała i umysłu.

KONCENTRACJA

Trwanie w asanach wspomaga i pogłębia umiejętność koncentracji.

SPOKÓJ

Spokój umysłu i ciała, wyciszenie i świadoma akceptacja siebie.

NAUCZYCIELE



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 IYI, które ukończyło już ponad 180 nauczycieli jogi. Więcej na www.morgulec.com.

”

Na pierwszą lekcję jogi poszedłem, szukając samodyscypliny i spokoju. Wyszedłem zły, potem z silnym postanowieniem nieprzerywania poszukiwań. Przez dwa kolejne lata narzuciłem sobie regularną praktykę niezależnie od samopoczucia czy nastroju. W słońcu i deszczu, 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 Vipassana i to był moment zwrotny. Praktyka stopniowo zaczęła nabierać lekkości. Dzięki znakomitym nauczycielom zaczynałem powoli rozumieć i przedstawałem 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 Netti, Grzegorzowi Nieścierowi i wszystkim, którzy pomogli mi w jogicznej podróży. W szczególności Karolinie i Rodzicom.

”



Spotkanie ze Swamim Yoganandą – 104-letnim joginem, Goa 2011



Z wizytą u mistrza B.K.S. Iyengara, Puna, Indie 2011



Kulowe Rozmowy z Tomaszem Raczkiem, 2014



Janusz Dąbrowski

joga dla kręgosłupa

Dyplomowany nauczyciel jogi, absolwent warszawskiego AWF. Od ponad 30 lat prowadzi zajęcia z gimnastyki korekcyjnej, profilaktyki bólów kręgosłupa i masażu w Gabinetcie Odnowy Biologicznej BIORELAX. Jogę praktykuje od 2003 roku. W 2007 ukończył kurs nauczycielski Polskiego Stowarzyszenia Jogi Iyengara. Specjalista od jogi kręgosłupa.



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.



Michał Kudzia

vinyasa joga

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 autoritetów. Zwolennik podejścia użytkowego „form follows function”.



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”.



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.



Anna Ryczek

warsztaty oddechowe, aerial joga

Magister psychologii, nauczycielka jogi i aerial jogi. Instruktor i ambasadorka metody Butejki i prezes stowarzyszenia „Butejko Polska”. Tłumaczka pierwszych książek na temat tej metody pt. „Zamknij usta” oraz „Spokojny oddech, spokojny umysł” autorstwa P. McKeown.



Marta Rzczkowska

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 Karczmarzyk, Alła Raginis, Adrianna Suska, Olga Kuriata.



Agnieszka Kunicka

joga iyengara

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



Agata Stawarz

joga iyengara

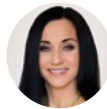
Fascynatka ruchu. Z jogą, swoją wielką miłością, zetknęła się jeszcze na studiach. Po studiach aktorskich zajęła się swoją profesją, jak również dramą dla dzieci. Jest dziś posiadaczką Certyfikatu Trenera Personalnego, Certyfikatu Jogi Integralnej, Certyfikatu Jogi dla Dzieci, Certyfikatu Yoga Vinyasa, Certyfikatu Aerial Jogi. Obecnie prowadzi grupy jogi z dziećmi i z dorosłymi.



Justyna 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 Zielarstwo.



Agnieszka Lasota

joga dla dzieci

Instruktor Hatha Jogi, Aerial Yogi i Jogi dla dzieci i młodzieży. Właścicielka szkoły AGA YOGA, założycielka szkoły jogi dla dzieci Gimnastyka Joga Smyka, autorka kolorowanek z jogą dla dzieci. Prowadzi kursy Instruktor Jogi dla dzieci i Joga Family, szkolenia i konferencje. 18 lat praktyki w pracy z dziećmi, 14 lat praktyki jogi.



Ela Michałkiewicz

joga iyengara, joga dla dzieci

Jogę praktykuje od 2004 roku. Przez wiele lat praktykowała w Ashramie Sivananda Yoga Vedanta w Neyyar Dam w Indiach. Certyfikowany Nauczyciel Jogi Integralnej oraz jogi dla dzieci.



Nadia Kraińska

joga dla dzieci, taniec

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.



Bernadetta Zamaria

joga iyengara, joga dla dzieci

Jest certyfikowaną nauczycielką jogi, ukończyła Kurs Nauczycielski Jogi Integralnej organizowany przez Międzynarodowy Instytut Jogi Integralnej w Warszawie, pracuje wg metody nauczyciela jogi B.K.S. Iyengara. Na co dzień prowadzi zajęcia jogi dla dzieci w wieku przedszkolnym i pracuje jako terapeutka dziecięca w pracowni KORART.



Piotr Ważyński

kucharz

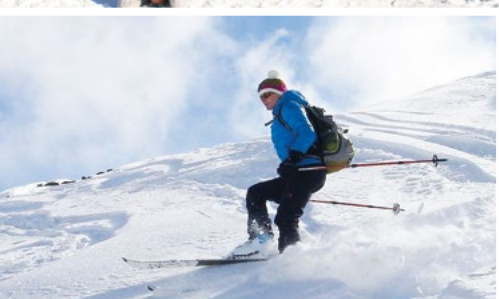
Od ponad 20 lat jest wegetarianinem. Współautor multimedialnego podręcznika do gotowania *Kuchnia wegetariańska. 4 pory roku*. Od 2005 roku jest związany z Akademią Asan; prowadzi kursy kuchni wegetariańskiej na wyjazdach jogi. Interesuje się dietetyką i wpływem odżywiania na zdrowie człowieka. Specjalizuje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



Piotr Henschke

kucharz

Mistrz kuchni wegańskiej. 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*.



FERIE Z JOGĄ

PIWNICZNA-ZDRÓJ – SKI HOTEL***

7 DNI **F1** 21.01–28.01 **F2** 11.02–18.02

PIWNICZNA-ZDRÓJ

Uzdrowskowa miejscowość turystyczna w Beskidzie Sądeckim, słynąca z pijalni wód mineralnych. Uzdrowisko położone jest w malowniczej Dolinie Kosarzyska na skraju Popradzkiego Parku Krajobrazowego, jest świetną bazą wypadową dla lubiących górskie wycieczki turystów – tuż obok biegną liczne szlaki turystyczne. Piwniczna-Zdrój to doskonale 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. Oferujemy komfortowe pokoje 1, 2, 3-osobowe z łazienkami.

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. Przed porannymi zajęciami, zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, miodem i cytryną.

JOGA

JOGA 4 × 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzą Hania Onifade, Michał Kudzia i Wiktor Morgulec.



NARTY



ZAJĘCIA
DLA DZIECI

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 krzesłkowym oraz wyciągami narciarskimi, z których 10 to wyciągi orczykowe, 8 to wyciągi talerzykowe. Większość wyciągów narciarskich daje możliwość nauki jazdy na nartach wraz z instruktorem, niektóre trasy są oświetlone i sztucznie naśnieżane oraz przygotowywane przez ratraki. Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu narciarskiego jak i snowboardowego. .

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

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

www.morgulec.com



FERIE Z JOGĄ 7 DNI

PIWNICZNA-ZDRÓJ – ISKRA

7 DNI **F3** 18.02–25.02

PIWNICZNA-ZDRÓJ

Uzdrowskowa miejscowość turystyczna w Beskidzie Sądeckim, słynąca z pijalni wód mineralnych, położona w malowniczej Dolinie Kosarzyska na skraju Popradzkiego Parku Krajobrazowego. Jest świetną bazą wypadową dla turystów lubiących górskie wycieczki – tuż obok biegną liczne szlaki turystyczne oraz doskonałym miejscem 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.

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.



NARTY



ZAJĘCIA
DLA DZIECI

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.

DODATKOWO PŁATNE:

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

KULIG Uwieńczony ogniskiem z kapelą górską i z grillowanym oscypkiem. Jest to wspaniała okazja do poznania okolicy.

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

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

www.morgulec.com

KURS PRAKTYK AYURVEDY

KURS TRWA 6 MIESIĘCY ✿ 72 GODZINY TEORII I PRAKTYKI

GDZIE? Szkoła Joga Żoliborz, ul. Rydygiera 19, Warszawa **KIEDY?** Marzec-Sierpień 2023

RAMOWY PROGRAM:

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

PROWADZĄCE:

ELŻBIETA ŻUK-WIDMAŃSKA

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

MARIA KOSZUCKA-DĘBICKA

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



KONTAKT:

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

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

INFORMACJE I ZAPISY:

www.joga-joga.pl

JOGA-JOGA.PL

 **INTERNATIONAL INTEGRAL
YOGA INSTITUTE**

	MARZEC		MAJÓWKI				CZERWCÓWKI			<i>Świątowy Dzień Jogi</i>
	AUGUSTÓW 4 DNI	W. SOBIESZ. 7 DNI	KRYTYŃ 5 DNI	W. SOBIESZ. 5 DNI	LUBORADZA 5 DNI	KADYNY 5 DNI	W. SOBIESZ. 4 DNI	SZCZYRK 4 DNI	KADYNY 4 DNI	W. SOBIESZ. WS1 4 DNI
	15.03.–19.03.	19.03.–26.03.	28.04.–03.05.	28.04.–03.05.	28.04.–03.05.	28.04.–03.05.	07.06.–11.06.	07.06.–11.06.	07.06.–11.06.	21.06.–25.06
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		●	●	●		●	●	●	●	●
WARSZTAT ZIELARSKI		●	●						●	●
BASEN	●	●		●	●	●	●	●	●	●
MASAŻE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
SPA	●	●		●	●	●	●	●	●	●
Nauczyciele										
Wiktor Morgulec		●				●	●			●
Janusz Dąbrowski	●				●			●		
Katarzyna Enerlich		●	●						●	●
Michał Kudzia			●					●		
Agnieszka Kunicka				●						●
Hania Onifade						●	●			●
Radek Rychlik									●	
Milena Kurowska				●						
Zajęcia/opieka dla dzieci										
Justyna Gęsikowska						●	●			●
Nadia Kraińska									●	
Bernardetta Zamaria				●						
Kucharze										
Piotr Henschke									●	
Piotr Ważyński			●							

● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne



MARZEC Z JOGĄ

AUGUSTÓW – MEDICAL SPA

4 DNI 15.03–19.03

NOWOŚĆ!



AUGUSTÓW

Miasto otoczone dziewięcioma jeziorami i rozległą Puszcą Augustowską. Wodna stolica północno-wschodniej Polski, doskonałe miejsce na spływ kajakowy, żeglownię, rejs statkiem, katamaranem czy gondolą. Aktywnie czas spędzą tu biegacze, rowerzyści, pasjonaci jazdy konnej czy nordic walking. Malownicze widoki, czyste powietrze i woda w jeziorach, relaksujące lasy sosnowo-świerkowe, nienaruszona natura i życzliwi mieszkańcy. W 2014 r. Augustów został uhonorowany tytułem „Najmiłszego miasta w Polsce”.

AUGUSTÓW MEDICAL SPA

Jesteśmy otoczeni dziewięcioma jeziorami i rozległą Puszcą Augustowską. Nasz obiekt znajduje się nad samym jeziorem Necko, chwilę od nas znajduje się Jezioro Białe. Jesteśmy w pełni dostosowani do potrzeb osób niepełnosprawnych. Posiadamy nowoczesny, przeszklony basen z niespotykanym widokiem na park zdrojowy. Jesteśmy jednym z najlepszych w kraju ośrodków rehabilitacji narządów ruchu. W strefie wellness znajdują się również sauny: parowa, infrared oraz japońska. Proponujemy doskonałe posiłki uwzględniające produkty regionalne.

KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

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

JOGA IYENGARA I JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 × 1,5 h + ćwiczenia oddechowe

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzi Janusz Dąbrowski.

DODATKOWO PŁATNE:

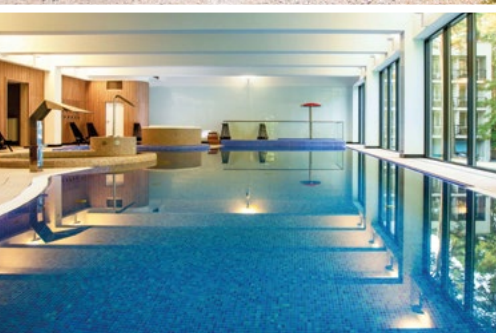
MASAŻ Janusz Dąbrowski – fizjoterapeuta z ponad 30-letnim doświadczeniem – specjalizuje się w masażu powięziowym całego ciała. Wykonuje także masaż kręgosłupa obejmujący mięśnie pleców, karku i szyi. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjeździe.



CENA JUŻ OD
1670 zł

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

www.morgulec.com



MARZEC Z JOGĄ

WYSPA SOBIESZEWSKA – HOTEL ORLE

7 DNI 19.03–26.03

WYSPA SOBIESZEWSKA

Niezwykle malowniczy zakątek Pomorza Gdańskiego, pokryty jest blisko 1000 ha lasu! Dwa unikalne rezerваты – Ptasi Raj i Mewia Łacha – to chronione ostoje dzięki przyrodzie, roztaczające się na 35 km² ekologicznej przestrzeni wyspy. Dostęp do morza i piaszczystej plaży stwarzają idealne warunki do wakacyjnego wypoczynku blisko natury.

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, 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.

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: „mały 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 wygotniałych joginów. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, miodem i cytryną.

JOGA IYENGARA I JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 × 1,5 h + ćwiczenia oddechowe

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

DODATKOWO PŁATNE:

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

CENA JUŻ OD
2590 zł

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

www.morgulec.com



KAJAKI

WARSZTAT
ZIELARSKI

MAJÓWKA Z JOGĄ

KRUTYŃ – MAZUR SYRENKA

5 DNI 28.04–03.05

KRUTYŃ

Krutynia jest jednym z najciekawszych i najpiękniejszych szlaków wodnych w Polsce. Krystaliczna woda, dziewicza, dzika przyroda, której bogactwem jest wspaniały świat fauny i flory, czyste powietrze oraz cisza – to doskonała odeskocznia 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, beźmięsnym pożywieniem. Dwa obfite, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygłodniałych joginów. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, miodem i cytryną.

JOGA FUNKCJONALNA I JOGA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 x 1,5 h + ćwiczenia oddechowe

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

ATRAKCJE OKOLICY

Legendarne spływy kajakowe rzeką Krutynią, spływy łodziąmi w nocy z lampionami i pływającym ogniskiem, wyprawy rowerowe indywidualne lub z przewodnikiem, zwiedzanie interesujących miejsc regionu – Wojnowo, Park Dzikich Zwierząt w Kadziłowie.

DODATKOWO PŁATNE:

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

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

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

CENA JUŻ OD

1950 zł

www.joga-joga.pl

zapisy@joga-joga.pl

666 923 666

666 923 999

www.morgulec.com





MAJÓWKA Z JOGĄ

WYSPA SOBIESZEWSKA – HOTEL ORLE

5 DNI 28.04–03.05

WYSPA SOBIESZEWSKA

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.

HOTEL ORLE***

Położony jest w sercu sosnowego lasu, zaledwie 100 m od piaszczystej Plaży Gdańsk – Orle, nagrodzonej Błękitną Flagą, znakiem przyznawanym najczystszym i najbezpieczniejszym kąpieliskom. Kompleks dysponuje komfortowymi pokojami 2- i 3-osobowymi. Wszystkie pokoje posiadają łazienki, wyposażone są w TV, radio, telefon i dostęp do Internetu Wi-Fi.

SPA W zakątku SPA można odprężyć ciało i ukoić zmysły. W ofercie wiele zabiegów relaksujących, oczyszczających i regenerujących.

ATRAKCJE DODATKOWE

Duży basen rekreacyjny, jacuzzi, brodzik dla najmłodszych z parasolem wodnym, ława z masażem pętkowym, 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: „mały gaj”, dmuchany zamek, suchy basen oraz mnóstwo zabawek.



KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

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

JOGA IYENGARA

JOGA 4 × 1,5 h + ćwiczenia oddechowe
Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia prowadzi Agnieszka Kunicka i Milena Kurowska.

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 prowadzi Bernardetta Zamaria.

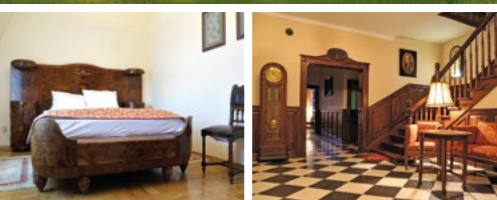
DODATKOWO PŁATNE:

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
2490 zł

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

www.morgulec.com



MAJÓWKA Z JOGĄ

LUBORADZA – DWÓR POMORSKI

5 DNI 28.04–03.05

LUBORADZA

Osada leżąca na Pojezierzu Drawskim, 10 km na wschód od uzdrowiska Połczyn-Zdrój, składająca się z ośrodka Dwór Luboradza i trzech zabudowań tutejszych mieszkańców. Położenie w środku lasów, nad jeziorem, na terenie zabytkowego parku dworskiego, gwarantuje ciszę, spokój i relaks. Okoliczna dziewicza przyroda zachęca do spacerów. Tutejsze piesze i rowerowe szlaki zadowolą amatorów zarówno nizinnych, jak i górskich tras. 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 atmosfera Dworku tworzy jego przedwojenna historia oraz oryginalne meble z przełomu XIX i XX wieku. 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 pobliżu uzdrowiska Połczyn-Zdrój, słynącym z borowiny, można

na skorzystać z kąpeli pielęgnacyjnych, oczyszczających oraz leczniczych.

KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

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

JOGA KRĘGOSŁUPA I JOGA VINYASA

JOGA 2 x 1,5 h + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

DODATKOWO PŁATNE:

MASAŻ Janusz Dąbrowski – fizjoterapeuta z ponad 30-letnim doświadczeniem – specjalizuje się w masażu powięziowym całego ciała. Wykonuje także masaż kręgosłupa obejmujący mięśnie pleców, karku i szyi. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjeździe.

CENA JUŻ OD
1900 zł

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

www.morgulec.com



MAJÓWKA Z JOGĄ

KADYNY – FOLWARK HOTEL & SPA

5 DNI 28.04–03.05

📍 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 zaciekawia 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.

🐾 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 płyciźnie Zalewu Wiślanego.

🍽️ KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

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

🧘 JOGA IYENGARA I JOGA KRĘGOSŁUPA

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

🧘 JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE

Codziennie, podczas wszystkich zajęć jogi dla dorosłych, będą prowadzone zajęcia kreatywne i joga dla dzieci – w cenie wyjazdu. Zapraszamy dzieci w wieku 4–12 lat. Zajęcia poprowadzi Justyna Gęsikowska.

CENA JUŻ OD
2050 zł

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

www.morgulec.com



KONIE



ZAJĘCIA
DLA DZIECI



CZERWCÓWKA Z JOGĄ

WYSPA SOBIESZEWSKA – HOTEL ORLE

4 DNI 07.06–11.06

WYSPA SOBIESZEWSKA

Niezwykle malowniczy zakątek Pomorza Gdańskiego, pokryty jest blisko 1000 ha lasu! Dwa unikalne rezerваты – Ptasi Raj i Mewia Łacha – to chronione ostoje dzięki przyrodzie, rozciągające się na 35 km² ekologicznej przestrzeni wyspy.

HOTEL ORLE***

Położony jest w sercu sosnowego lasu, zaledwie 100 m od piaszczystej Plaży Gdańsk – Orle, nagrodzonej Błękitną Flagą, znakiem przyznawanym najczystszym i najbezpieczniejszym kąpieliskom. Kompleks dysponuje komfortowymi pokojami 2- i 3-osobowymi. Wszystkie pokoje posiadają łazienki, wyposażone są w TV, radio, telefon i dostęp do Internetu Wi-Fi.

ATRAKCJE DODATKOWE

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



JOGA IYENGARA I JOGA KRĘGOSŁUPA

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

JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE

Codziennie, podczas wszystkich zajęć jogi dla dorosłych, będą prowadzone zajęcia kreatywne i joga dla dzieci – w cenie wyjazdu. Zapraszamy dzieci w wieku 4–12 lat. Zajęcia prowadzi Justyna Gęsikowska.

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 imbiru, miodem i cytryną.

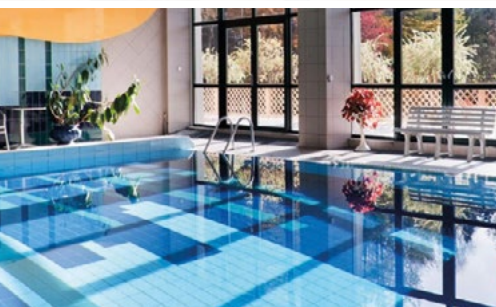
DODATKOWO PŁATNE:

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
1960 zł

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

www.morgulec.com



CZERWCÓWKA Z JOGĄ

SZCZYRK – HOTEL ZAGROŃ

4 DNI 07.06–11.06

SZCZYRK

Miasto o charakterze turystyczno-wypoczynkowym położone w południowej Polsce, w województwie śląskim. Znanie jest przede wszystkim jako jeden z największych ośrodków narciarskich w kraju. Poza sezonem zimowym turystów przyciągają liczne trasy piesze i rowerowe wokół Skrzycznego (1257 m n.p.m.) – najwyższego szczytu w grupie górskiej Beskidu Śląskiego należącego do Korony Gór Polski.

HOTEL ZAGROŃ

Położony na zboczu Klimczoka w kierunku Szczyrku Biła i szlaków turystycznych wiodących na przełęcz Karkoszczonka, Świniarki, szczyt Trzy Kopce i Klimczok. Pokoje typu standard oraz Premium, w tym pokoje 2-osobowe, 4-osobowe typu studio, a także apartamenty różnych kategorii. Większość pokoi z balkonami, z widokiem na Skrzyczne.

STREFA SPORTU I RELAKSU Składa się na nią całoroczny basen kryty wyposażony w bicz wodne, masaż podwodny i jacuzzi, oraz trzy rodzaje saun – sucha, mokra i infra red. W hotelu znajduje się także pełnowymiarowa sala gimnastyczna, siłownia, stół bilardowy i stół do ping-ponga.

KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, beztłuszczowym, serwowanym w formie szwedzkiego stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygłodniałych joginów.

JOGA DLA KRĘGOSŁUPA I VINYASA JOGA

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

ATRAKCJE OKOLICY

Na jeziorze Międzybrodzkim można wynająć małe żaglówki lub motorówki. Atrakcją Żywca jest piękny, klasycystyczny, parterowy Pałac Habsburgów, który został zaprojektowany przez Karola Pietschkę na zamówienie arcyksięcia Albrechta.

DODATKOWO PŁATNE:

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

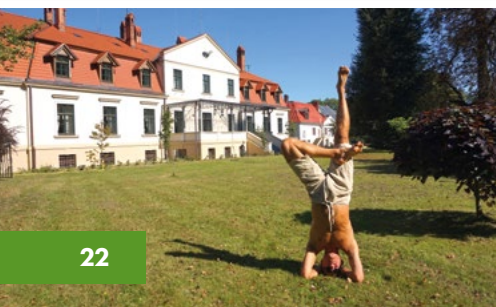
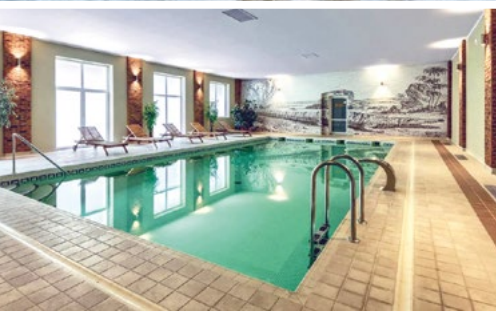
MASAŻ Janusz Dąbrowski – fizjoterapeuta z ponad 30-letnim doświadczeniem – specjalizuje się w masażu powięziowym całego ciała. Wykonuje także masaż kręgosłupa obejmujący mięśnie pleców, karku i szyi. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjeździe.

CENA JUŻ OD
2050 zł

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

www.morgulec.com

NOWOŚĆ!



CZERWCÓWKA Z JOGĄ

KADYNY – FOLWARK HOTEL & SPA

4 DNI 07.06–11.06

KADYNY

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

KADYNY FOLWARK HOTEL & SPA

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

KONIE

Piękna okolica umożliwia przejażdżki z instruktorem po terenach leśnych oraz stwarza niepowtarzalną okazję pogalopowania po plażach i płyciźnie Zalewu Wiślanego.

KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, bezmięsnym pożywieniem. Dwa obfite, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygłod-

niałych joginów. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, 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 Katarzyna Enerlich i Radek Rychlik.

JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE

Codziennie, podczas wszystkich zajęć jogi dla dorosłych, będą prowadzone zajęcia kreatywne i jogi dla dzieci – w cenie wyjazdu. Zapraszamy dzieci w wieku 4–12 lat.

DODATKOWO PŁATNE:

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



KONIE



WARSZTAT
ZIELARSKI



ZAJĘCIA
DLA DZIECI

CENA JUŻ OD
1680 zł

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

www.morgulec.com

Światowy Dzień Jogi

Świętujcie z nami na Wyspie Sobieszewskiej

21-25 CZERWCA 2023

📍 WYSPA SOBIEZEWSKA

21 czerwca – Światowy Dzień Jogi – święto proklamowane w 2014 roku, z inicjatywy premiera Indii Narendry Modi. Z tej okazji zapraszamy Was na Wyspę Sobieszewską do hotelu Orle nad morzem, na czterodniowy wyjazd (21–25 czerwca 2023). W programie między innymi:

- 72 godziny praktyki do wyboru
- 12 wykładowców i nauczycieli
- warsztaty oddechowe
- warsztaty taneczne
- warsztaty tematyczne
- warsztaty mindfulness
- warsztaty masażu relaksacyjnego
- zabawy muzyczne i ognisko
- opieka dla dzieci
- koncert gongów
- pozytywna energia i wypoczynek

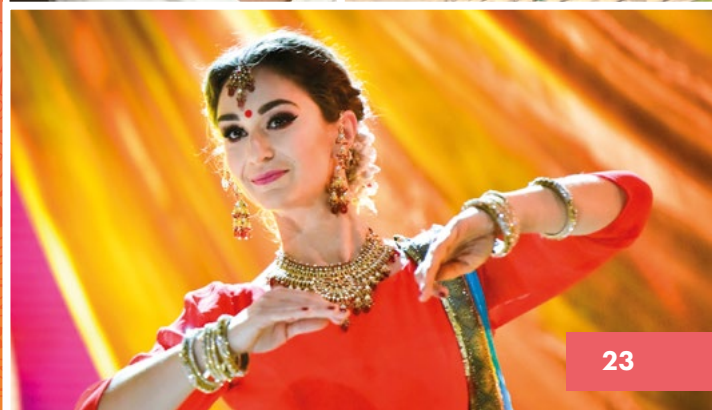


CENA JUŻ OD
1960 zł

zapisy@joga-joga.pl

tel. 666 923 666, 666 923 999

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



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



MIĘDZYNARODOWY KONWENT JOGI 2023

On-line

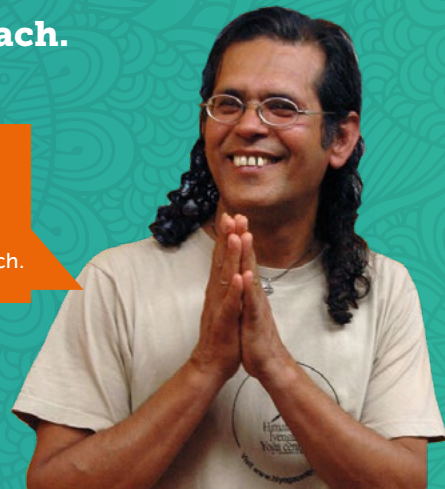
3–5 luty 2023

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 Konwencie 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 Konwencie zapraszamy zarówno
osoby początkujące, jak i zaawansowane.

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



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



poznaj się jogi
morgulec
.com

JOGA-JOGA.PL
życie w równowadze

PODDĄBIE

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
	24.06-01.07	01.07-8.07	08.07-15.07	15.07-22.07	22.07-29.07	29.07-05.08	05.08-12.08	12.08-19.08	19.08-26.08
JOGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●
JOGA dla dzieci		●	●	●	●	●	●	●	●
ZAJĘCIA KREATYWNE dla dzieci		●	●	●	●	●	●	●	●
OPIEKA dla dzieci		●	●	●	●	●	●	●	●
BEZ OPIEKI dla dzieci	✓								
POSIŁKI WEGETARIANSKIE	●	●	●	●	●	●	●	●	●
WARSZAT ODDECHOWY	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KONCERT GONGÓW I MIS	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KURS BIEGANIA	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KURS KUCHNI WEGE	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KURS NORDIC WALKING	●	●	●	●	●	●	●	●	●
TERAPIA MANUALNA	●	●			●	●		●	●
WARSZTATY TANECZNE				●				●	
WARSZTATY ZIELARSKIE							●		
BASEN									
MASAŻE	●	●			●	●		●	●
SPA									
Nauczyciele									
Wiktor Morgulec	●	●	●	●	●	●	●		
Janusz Dąbrowski	●	●			●			●	●
Katarzyna Enerlich							●		
Michał Kudzia						●			
Ela Michałkiewicz									●
Hania Onifade			●						
Radek Rychlik				●				●	
Zajęcia/opieka dla dzieci									
Agnieszka Lasota		●	●						
Nadia Kraińska				●				●	
Kucharze									
Piotr Ważyński	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

Opinie uczestników

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

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

Bardzo dobrze zorganizowany wyjazd. Coś dla ciała, coś dla ducha. Świetnie prowadzone zajęcia, pozwalające 'oderwać się' od codzienności, zrelaksować i zrobić coś dla siebie. Chętnie pojedę jeszcze raz!

Bardzo dziękuję za przywrócenie wiary we własne siły, świetną atmosferę oraz profesjonalne i indywidualne podejście do uczestników.

WYSPA SOBIESZEWSKA

JOGA FESTIWAL

	WS2	WS3	WS4	WS5	WS6	WS7	WS8	WS9	WS10	K1	W1
	01.07-8.07	08.07-15.07	15.07-22.07	22.07-29.07	29.07-05.08	05.08-12.08	12.08-19.08	19.08-26.08	26.08-02.09	12.08-19.08	20.08-27.08
JOGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
JOGA dla dzieci		●	●	●	●	●	●				●
ZAJĘCIA KREATYWNE dla dzieci		●	●	●	●	●	●				●
OPIEKA dla dzieci		●	●	●	●	●	●				●
BEZ OPIEKI dla dzieci	✓							✓	✓	✓	
POSIŁKI WEGETARIAŃSKIE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
WARSZAT ODDECHOWY	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KONCERT GONGÓW I MIS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KURS KUCHNI WEGE											
TERAPIA MANUALNA	●	●	●		●	●	●	●	●	●	
WARSZTATY ZIELARSKIE	●									●	●
BASEN	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●
MASAŻE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
SPA	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●
Nauczyciele											
Wiktor Morgulec							●		●		●
Janusz Dąbrowski			●						●		
Katarzyna Enerlich	●									●	●
Michał Kudzia	●	●									●
Agnieszka Kunicka						●	●				●
Ela Michałkiewicz										●	
Hania Onifade			●								●
Marta Rzeczkowska								●			
Radek Rychlik											●
Anna Ryczek											●
Agata Stawarz				●	●						
Bernardetta Zamaria		●		●	●	●					
Zajęcia/opieka dla dzieci											
Bernardetta Zamaria		●	●	●	●	●					
Justyna Gęsikowska							●				

● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne



WAKACJE Z JOGĄ

PODDĄBIE – SŁOWINIEC

7 DNI **P1** 24.06–01.07 **P2** 01.07–08.07 **P3** 08.07–15.07 **P4** 15.07–22.07 **P5** 22.07–29.07

POKŁĄBIE

Wymarzone miejsce na urlop dla wszystkich ceniących ciszę, spokój i piękną przyrodę. Wysokie klify, czyste plaże, szlaki piesze i rowerowe, to główne atrakcje tej miejscowości. Bliskość Słowińskiego Parku Narodowego i niezwykłej „Krainy w Kratę” to niewątpliwe walory tego miejsca, otoczonego pasmem wzgórz morenowych – z magiczną górą Rowokół. Odkryć możemy tu także grobowiec megalityczny i pozostałości kamiennych kręgów sprzed 5 tysięcy lat.

SŁOWINIEC

Ośrodek Rehabilitacyjno-Wczasowy „SŁOWINIEC” położony jest w urokliwej nadmorskiej miejscowości Poddąbie, koło Ustki. Miejscowość Poddąbie posiada specyficzny mikroklimat stworzony przez morze i okoliczne lasy buko-wo-sosnowe, gdzie powietrze nasycone jest jodem i mikro-elementami. Ośrodek znajduje się w odległości 250 metrów od morza.

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. 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, Katarzyna Enerlich, Hania Onifade, Radek Rychlik, Michał Kudzia i Ela Michałkiewicz.

JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE

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–Jeziro–Gardno



KURS
BIEGANIA



WARSZTAT
ODDECHOWY



WARSZTAT
ZIELARSKI



ZAJĘCIA
DLA DZIECI

P6 29.07–05.08 **P7** 05.08–12.08 **P8** 12.08–19.08 **P9** 19.08–26.08

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.

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 30-letnim doświadczeniem – specjalizuje się w masażu powięziowym całego ciała. Wykonuje także masaż kręgosłupa obejmujący mięśnie pleców, karku i szyi. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjeździe.

KONCERT GONGÓW I MIS „Kąpiel w dźwiękach” to wspałały 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.

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

CENA JUŻ OD
2680 zł

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

www.morgulec.com





WAKACJE Z JOGĄ

WYSPA SOBIESZEWSKA – HOTEL ORLE

7 DNI **WS2** 01.07–08.07 **WS3** 08.07–15.07 **WS4** 15.07–22.07 **WS5** 22.07–29.07 **WS6** 29.07–05.08

WYSPA SOBIESZEWSKA

Niezwykłe malowniczy zakątek Pomorza Gdańskiego pokryty jest blisko 1000 ha lasu! Dwa unikalne rezerваты – Ptasi Raj i Mewia Łacha – to chronione ostoje dzięki przyrodzie, rozciągające się na 35 km² ekologicznej przestrzeni wyspy. Dostęp do morza i piaszczystej plaży stwarzają idealne warunki do wakacyjnego wypoczynku blisko natury. Ten piękny rejon jest miejscem lęgowym wielu gatunków ptaków, w tym również kilku unikalnych w skali naszego kraju. Można spotkać tu także foki pospolite i szare, a pobliski staw zasiedlają gromadnie bobry. Rowerem można objechać całą Wyspę Sobieszewską i podziwiać jej krajobrazowo-historyczne walory.

HOTEL ORLE ***

Położony jest w sercu sosnowego lasu, zaledwie 100 m od piaszczystej Plaży Gdańsk – Orle, nagrodzonej Błękitną Flagą, znakiem przyznawanym najczystszy i najbezpieczniejszym kąpieliskom. Kompleks dysponuje komfortowymi pokojami 2 i 3-osobowymi. Wszystkie pokoje posiadają łazienki, wyposażone są w TV, radio, telefon i dostęp do Internetu Wi-Fi. 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, masaże klasyczne, lecznicze, gorącymi

i zimnymi kamieniami oraz kąpielą 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 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). Wolny czas można mile spędzić w Kafeerii Leśne Tarasy lub rozpalic ognisko pod klimatyczną Wiatą.

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 imbiru, miodem i cytryną.



BASEN
I SPA



WARSZTAT
ZIELARSKI



WARSZTAT
ODDECHOWY



ZAJĘCIA
DLA DZIECI

WS7 05.08–12.08 **WS8** 12.08–19.08 **WS9** 19.08–26.08 **WS10** 26.08–02.09

JOGA I JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

JOGA 4 × 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej, także w wariacie jogi dla kręgosłupa. Zajęcia poprowadzą: Katarzyna Enerlich, Janusz Dąbrowski, Hania Onifade, Michał Kudzia, Radek Rychlik, Wiktor Morgulec i Agnieszka Kunicka.

JOGA DLA DZIECI / ZAJĘCIA KREATYWNE

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

WARSZTAT ODDECHOWY METODĄ BUTEJKI

Terapeutyczno-medytacyjne ćwiczenia oddechowe z elementami treningu uważności – teoria plus praktyka (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.

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 głębokie-

go odprężenia i relaksu. Dzięki harmonizującemu działaniu na poziome 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 30-letnim doświadczeniem – specjalizuje się w masażu powięziowym całego ciała. Wykonuje także masaż kręgosłupa obejmujący mięśnie pleców, karku i szyi. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjeździe.

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

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

CENA JUŻ OD
3380 zł

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

www.morgulec.com





KAJAKI

WARSZTAT
ZIELARSKI

WAKACJE Z JOGĄ

KRUTYŃ – MAZUR SYRENKA

7 DNI **K1** 12.08–19.08

KRUTYŃ

Krutynia jest jednym z najciekawszych i najpiękniejszych szlaków wodnych w Polsce. 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 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.

KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

W cenie wyjazdu zawarte są dwa urozmaicone posiłki (śniadanie, obiadokolacja) oraz „imbir”, czyli poranne spotkanie przy ciepłym napoju imbirowym.

JOGA VINYASA

JOGA 4 × 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

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 Cisza 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.

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.

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

2670 zł

www.joga-joga.pl

zapisy@joga-joga.pl

666 923 666

666 923 999

www.morgulec.com



Więcej informacji:

www.jogafestiwal.pl

JOGA FESTIWAL W WIERCHOMLI 7 DNI 20-27.08.2023

XI GÓRSKI MARATON JOGI 26.08.2023

O Festiwalu

Joga Festiwal w Wierchomli ma już 10 lat! Po raz kolejny spotkamy się w pięknej górskiej Wierchomli, jak zawsze pod koniec sierpnia. To będzie prawdziwy **TYDZIEŃ DOBRYCH ZDARZEŃ**.

Zapraszamy na:

- Codzienne praktyki różnego rodzaju jogi wzmacniającej i uzdrawiającej ciało i ducha.
- Zajęcia prowadzone są przez najlepszych i najbardziej doświadczonych nauczycieli w Polsce.
- Prelekcje i spotkania z ekspertami od zdrowego trybu życia oraz ze świadomymi ludźmi myślącymi podobnie jak TY.
- Tydzień inspiracji, szukania nowych pomysłów, korzystnych zmian i zdobywania ciekawej i przydatnej wiedzy.
- Kulminacyjny wydarzenie: **Górski Maraton Jogi w Wierchomli 108 Powitań Słońca** w plenerze, na szczycie góry w Wierchomli.
- Pozytywnej energii, wyciszenia i relaksu, spacerów po lesie i oddychania górkim czystym powietrzem.

Dla kogo?

Tworzymy Festiwal bez ograniczeń. Znajdą tu swoje miejsce i interesujące warsztaty i dorośli, i młodzież i dzieci. To wydarzenie dla praktykujących joginów oraz dla tych, którzy chcą dopiero rozpocząć swoją przygodę z jogą. Zapraszamy wszystkich, którym nieobca jest myśl dbania o siebie, o swoje ciało i umysł. **120 godzin różnych rodzajów jogi do wyboru 15 godzin warsztatów i spotkań z ekspertami.** Będą to wykłady, pokazy i warsztaty prowadzone przez najlepszych ekspertów w danej dziedzinie. Podczas tygodnia spotkań ze znakomitymi Gośćmi dowiesz się wielu nowych i przydatnych rzeczy na temat zdrowego stylu życia. Festiwal w swojej formule ma również koncerty, muzykę na żywo, ogniska i wspólną zabawę.

Kiedy i gdzie?

20-27.08.2023 Hotel Wierchomla Ski & Spa Resort

CENA JUŻ OD
2850 zł

www.joga-joga.pl
zapisy@joga-joga.pl

www.morgulec.com



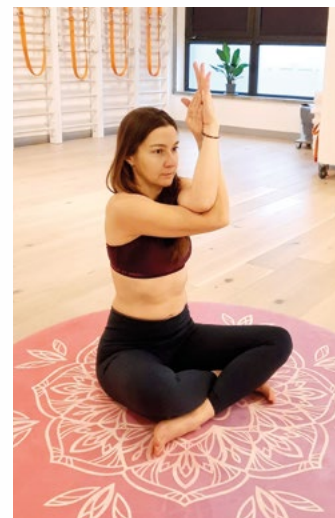


SZKOŁA JOGA ŻOLIBORZ

zaprasza na zajęcia do siedziby
w Warszawie przy ul. Rydygiera 19

Informacje i zapisy: info@jogazoliborz.pl • tel. 732 999 400 • tel. 534 923 923

www.jogazoliborz.pl



Bogaty program zajęć • 10 nauczycieli
Joga Iyengara • Joga dla kręgosłupa
Vinyasa Joga • Aerial joga
Joga dla dzieci • Warsztaty i kursy

**Sklep stacjonarny z akcesoriami
do praktyki jogi i medytacji**

„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 Samhita - Charaka, twórca najstarszych zachowanych tekstów ajurwedyjskich.



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.

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

Wprowadź do swojego życia well-being godny Naszych czasów. Poznaj zioła, dosha - vata, pitta, kapha - i swoją konstytucję ajurwedyjską - prakriti - w DEVA Harmony.

www.devaharmony.com

Oficjalny dystrybutor suplementów i kosmetyków ajurwedyjskich

JIVA
AYURVEDA



Sklep: +48 531-022-011

  / devaharmony



nie testowane
na zwierzętach



odpowiednie dla
wegan i wegetarian

WYJAZDY Z JOGĄ

DLACZEGO TE MIEJSCA?



pełne wyposażenie i pomoce do jogi,
stanowiska do wieszania

WWW.MORGULEC.COM

tel. 666 923 666, 666 923 999



PODDĄBIE

Malerka wioska, w której kończy się droga. Położona nad samym morzem 300 m do plaży. Piękny bukowy las, wokół park krajobrazowy, klif i szeroka plaża. Kto raz był w Poddąbiu – powraca.



LUBORADZA

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



WIERCHOMLA SKI & SPA RESORT***

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



SKI HOTEL*** PIWNICZNA-ZDRÓJ

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



ORLE*** WYSPA SOBIESZEWSKA

Hotel nad brzegiem morza, 247 kroków od plaży, 4 ha ogrodzonego terenu i żadnych innych obiektów wokół. Sosnowy, pachnący las, rezerwat przyrody, bursztyn na plaży. Urzekające miejsce.



SZCZYRK

Ośrodek Turystyczno-Sportowy posiadający w pełni wyposażone zaplecze wypoczynkowo-konferencyjne z basenem i Spa. Położony u zbiegu Klimczoka z widokiem na Skrzyczne.



KRUTYŃ

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



ISKRA PIWNICZNA-ZDRÓJ

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



KADYŃ FOLWARK HOTEL & SPA

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