

20 LAT DOŚWIADCZENIA • PIĘKNE MIEJSCA • SPRAWDZENI NAUCZYCIELE

# WYJAZDY Z JOGĄ

**KATALOG 2025**

ZIMA • WIOSNA • LATO

**JOGA-JOGA.PL** 

poznaj się jogi  
**morgulec**  
com



# KURS NAUCZYCIELSKI

---

# JOGI INTEGRALNEJ

XVI I XVII 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



Michał  
Kudzia



Katarzyna  
Enerlich



Anna  
Ryzek



Katarzyna  
Marcinkowska



Hania  
Onifade



Marzanna  
Radziszewska-  
Konopka  
Dr n. med.



Elżbieta  
Żuk-Widmańska



Justyna  
Gęsikowska



Agata  
Stawarz



300  
godzin  
wykładowych

9  
zjazdów  
weekendowych

2 x 7-dniowe  
wyjazdy  
szkoleniowe

### KURS NAUCZYCIELSKI

XVI edycja: styczeń 2025– grudzień 2025

300  
godzin  
wykładowych

9  
zjazdów  
weekendowych

2 x 7-dniowe  
wyjazdy  
szkoleniowe

### KURS NAUCZYCIELSKI

XVII edycja: kwiecień 2025– kwiecień 2026

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. 666 923 999, 534 923 923



**JOGA-JOGA.PL**



„**Od 20 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?

 25<sub>20</sub> 25 lata praktyki jogi, 20 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 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 krzesel, 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 gibkość zostaje zachowana lub odzyskana.

### POSTAWA

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

### ENERGIA

Optymalna praca gruczołów oraz głęboka relaksacja działają regenerująco.

### ZDROWIE

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](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 słońcu 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 Vipassana 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.



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



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



Kultowe Rozmowy z Tomaszem Roczkiem, 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 Gabinetie 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.



## 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”.





## 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 autorytetów. Zwolennik podejścia użytkowego „form follows function”.



## Anna Ryczek

warsztaty oddechowe, aerial joga

Magister psychologii, nauczycielka jogi i aerial jogi. Instruktorka 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.



## Justyna Gęsikowska

naturopata kineziolog

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.



## Ela Michałkiewicz

joga iyengara, joga dla dzieci

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



## 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.



## Piotr Ważyński

kucharz

Od ponad 30 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.









# SYLWESTER Z JOGĄ

PIWNICZNA-ZDRÓJ • Iskra

5 DNI 27.12–01.01.2025



## 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 biegają liczne szlaki turystyczne. Piwniczna-Zdrój to doskonale miejsce dla miłośników sportów zimowych.

## ISKRA

Ośrodek wypoczynkowy „Iskra” oferuje komfortowe pokoje 2, 3, 4-osobowe. Każdy pokój posiada łazienkę z pełnym węzłem sanitarnym, TV i balkonem. Wi-Fi jest do dyspozycji w holu recepcyjnym. W budynku znajduje się: sala dyskotekowa, sala lekcyjno-konferencyjna, sauna, a dla lubiących aktywny wypoczynek: siłownia, tenis stołowy, bilard oraz piłkarzki.

## 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 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 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 kulinarą ucztę, połączoną z tańcem i dobrą zabawą.

DODATKOWO PŁATNE:

**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  
**3400 zł**

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

www.joga-joga.pl



BASEN  
I SPA



KOLACJA  
SYLWESTROWA

# SYLWESTER Z JOGĄ

## DWÓR POMORSKI • Luboradza

5 DNI 27.12–01.01.2025

### 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.

### 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. W pobliskim uzdrowisku Połczyn-Zdrój, słynącym z borowiny, można skorzystać z kąpieli 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 imbirzem, miodem i cytryną.

### JOGA IYENGARA I JOGA KRĘGOSŁUPA JOGA + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

### KOLACJA SYLWESTROWA

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

DODATKOWO PŁATNE:

**MASAŻ** Janusz Dąbrowski – fizjoterapeuta z ponad 30-letnim doświadczeniem – specjalizuje się w masażu powięziowym całego ciała. Zabiegi do indywidualnego omówienia na wyjeździe.

CENA JUŻ OD  
**3150 zł**

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

www.joga-joga.pl





# FERIE Z JOGĄ 7 DNI

PIWNICZNA-ZDRÓJ • Iskra

7 DNI 01.02–08.02

## 📍 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 piłkarzki.

## 🍴 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 poprowadzą Hania Onifade i Ela Michałkiewicz.



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** Uwierzony ogniskiem z kapelą góralską 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  
**3000 zł**

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

www.joga-joga.pl



BASEN  
I SPA

# MARZEC Z JOGĄ

## WYSPA SOBIESZEWSKA • Hotel Orle

7 DNI 09.03–16.03 3 DNI 13.03–16.03

### 📍 WYSPA SOBIESZEWSKA

Niezwykłe malowniczy zakątek Pomorza Gdańskiego, pokryty jest blisko 1000 ha lasu! Dwa unikalne rezerwy – 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 stwarza 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 najbezpieczniejszym 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: „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 wygotniałych joginów. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, 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 Wiktor Morgulec, Janusz Dąbrowski, Kasia Enerlich, Hania Onifade i Ania Ryczek.

**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

**1676 zł**

www.joga-joga.pl

zapisy@joga-joga.pl

666 923 666

666 923 999

www.joga-joga.pl







# MAJÓWKA Z JOGĄ

KRUTYŃ • Mazur Syrenka

4 DNI 30.04–04.05



KAJAKI



WARSZTAT  
ZIELARSKI



ZAJĘCIA  
DLA DZIECI

## 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, 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 imbirzem, 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 poprowadzi Katarzyna Enerlich i Radek Rychlik.

## 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.

## 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.

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.

CENA JUŻ OD

**1898 zł**

www.morgulec.com 666 923 666

zapisy@joga-joga.pl 666 923 999

www.joga-joga.pl



BASEN  
I SPA



ZAJĘCIA  
DLA DZIECI

# MAJÓWKA Z JOGĄ

WYSPA SOBIESZEWSKA • Hotel Orle

4 DNI 30.04–04.05



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

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

## ATRAKCJE DODATKOWE

Duży basen rekreacyjny, jacuzzi, brodzik dla najmłodszych z parasolem wodnym, ława z masażem perefkowym, kaskada i armatka wodna, gejzer powietrzny. Dodatkowo do dyspozycji gości oferujemy: wypożyczalnię rowerów, boiska sportowe (koszykówka, siatkówka, piłka nożna, badminton), tenis stołowy, plac zabaw, 2 pokoje zabaw dla dzieci, a w nich: „małpi gaj”, dmuchany zamek, suchy basen oraz mnóstwo zabawek.

## KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

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

## JOGA IYENGARA

JOGA 4 × 1,5 h + ćwiczenia oddechowe

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

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

**2495 zł**

www.morgulec.com 666 923 666

zapisy@joga-joga.pl 666 923 999

www.joga-joga.pl





BASEN  
I SPA

# MAJÓWKA Z JOGĄ

LUBORADZA • Dwór Pomorski

4 DNI 30.04–04.05

## 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, śródleśne 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, moż-

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 imbirem, miodem i cytryną.

## JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

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  
**2050 zł**

..... [www.morgulec.com](http://www.morgulec.com) 666 923 666  
..... [zapisy@joga-joga.pl](mailto:zapisy@joga-joga.pl) 666 923 999

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



# JOGA FESTIWAL STUDZIENIEC

19–22 CZERWCA 2025

Czysty umysł, trzeźwa krew

# JOGA FESTIWAL STUDZIENIEC

19–22 CZERWCA 2025



**Joga Festiwal to wyjątkowe wydarzenie dedykowane wszystkim, którzy pragną zanurzyć się w autentycznej praktyce jogi i odkrywać jej korzenie.**

Festiwal Jogi Studzieniec to kontynuacja tradycji rozpoczętej w 2013 roku w Wierchomli, teraz w nowej lokalizacji, zaledwie 60 km od Warszawy.

Otwieramy przed Tobą przestrzeń do głębokiej eksploracji ciała i umysłu. Naszą misją jest promocja jogi w jej najczystszej formie, skupiającej się na etycznych podstawach i świadomej praktyce.

## DOM JOGI STUDZIENIEC

Po latach spotkań i praktyk w całej Polsce teraz zapraszamy do Studzienica pod Warszawą, do nowego ośrodka jogi stworzonego przez Wiktora Morgulec.

„Zapraszamy wszystkich Was, z którymi było nam dane się spotkać, nawiązać relacje i przyjaźnie oraz wszystkich, których jeszcze nie znamy, lecz łączą nas podobne wartości, zdrowe podejście do życia czy pasja do jogi.”

Podczas Joga Festiwalu nastąpi oficjalne otwarcie Domu Jogi Studzieniec.

## GOŚĆ HONOROWY: JAKI NETT

Wyjątkowa okazja do spotkania z joginką z Kalifornii, posiadającą ponad 40-letnie doświadczenie w praktyce oraz nauczaniu jogi.

## ZAJĘCIA JOGI

**Różne style:** Joga Iyengara, Vinyasa Flow, Yin Joga, Joga Hormonalna, Aerial Joga, Joga Funkcjonalna, Acro Joga, Joga dla dzieci i wiele więcej.

**Zajęcia dla każdego:** początkujących, średniozaawansowanych i zaawansowanych praktyków.

**Doświadczeni nauczyciele:** warsztaty prowadzone przez instruktorów z wieloletnią praktyką.

## DLACZEGO WARTO?

### Autentyczność

Zgłębisz jogę w jej źródłowej postaci, skupiając się na opanowaniu umysłu i głębokim autoodczuwaniu.

### Różnorodność

Poznasz szeroki wachlarz stylów i tradycji jogi, dostosowanych do każdego poziomu zaawansowania.

### Społeczność

Dołączysz do grona entuzjastów zdrowego stylu życia, ekologii i holistycznego podejścia do ciała.





## WARSZTATY HOLISTYCZNE

**Dr. Marzanna Radziszewska:** psychobiologia, **Dr. Danuta Mytek:** alergologia, dietetyka, **Bartosz Ludera i DevaHarmony:** ajurweda, **Elżbieta Żuk Widmańska:** ajurweda, **Katarzyna Enerlich:** zielarstwo, **Michał Dzierzgwa:** fizjoterapia, integracja strukturalna, **Marta Dzierzgwa:** fizjoterapia czaszkowo krzyżowa, **Dominika Harasim:** psychologia pozytywna, **Eliza Szulińska:** holistyczna metoda uwalniania głosu, **Justyna Gęsikowska:** naturoterapia, kinezyjologia.

## WIECZORNE WYDARZENIA

**19 czerwca:** Niezapomniany Koncert Inauguracyjny – Paprosound, Shata QS oraz Chakra Zu.

**20 czerwca:** Wieczór Dance Flow i Movement z DJ-em i fenomenalną Kasią Enerlich, która poprowadzi rozgrzewające zajęcia świadomości ruchu w tańcu.

**21 czerwca:** Gong Pudża – całonocny koncert mis i gongów z czterech stron świata, głęboka muzyczna podróż przy żywym ogniu.

## GLAMPING – EKSKLUZYWNY NOCLEG

*Dodatkowo płatny*

Nasze namioty glampingowe to idealne rozwiązanie dla osób, które cenią sobie wygodę i komfort. Każdy namiot jest pięknie urządzony i wyposażony w wiele udogodnień: wygodne łóżka, biała pościel, dywany, latarenki i wiele innych detali.

## PROGRAM 2025

Programem festiwalu dzielimy się na bieżąco, ujawniamy jego kolejne atrakcje, gości oraz szczegóły, dlatego też warto śledzić nasz:

- Joga Festiwal Studzieniec
- joga\_festiwal
- Joga-Joga.pl – Życie w równowadze

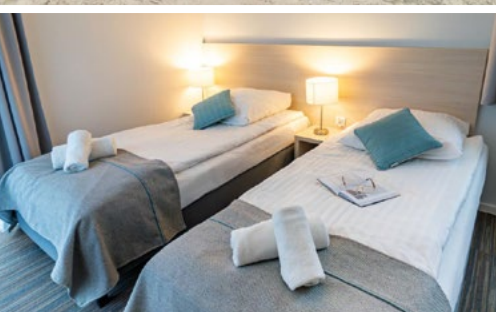


**KUP BILET**  
**WWW.JOGAFESTIWAL.PL**



|                                  | ORZECHOWO – OŚRODEK LEŚNIK |             |             |             |             |             |             |             |             |             | WYSPA SOBIESZ. | KRUTYŃ      | WYSPA SOBIESZ. |             |
|----------------------------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------|
|                                  | O1                         | O1A         | O2          | O3          | O4          | O5          | O6          | O7          | O8          | O9          | O10            | WS1         | KR             | WS2         |
|                                  | 18.06–28.06                | 23.06–27.06 | 28.06–05.07 | 05.07–12.07 | 12.07–19.07 | 19.07–26.07 | 26.07–02.08 | 02.08–09.08 | 09.08–16.08 | 16.08–23.08 | 23.08–30.08    | 02.08–09.08 | 10.08–17.08    | 31.08–07.09 |
| JOGA                             | ●                          | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●              | ●           | ●              | ●           |
| JOGA dla dzieci                  |                            |             | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           |             |                |             |                |             |
| ZAJĘCIA 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                              |                            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                | ●           |                | ●           |
| <b>Nauczyciele</b>               |                            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                |             |                |             |
| Wiktor Morgulec                  | ●                          |             | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●              |             |                | ●           |
| Janusz Dąbrowski                 | ●                          |             | ●           |             |             |             |             |             | ●           |             | ●              |             |                | ●           |
| Katarzyna Enerlich               |                            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                | ●           | ●              |             |
| Michał Kudzia                    |                            |             |             |             |             |             | ●           | ●           |             |             |                |             |                |             |
| Ela Michałkiewicz                |                            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                |             |                |             |
| Jaki Nett                        | ●                          | ●           |             |             |             |             |             |             |             |             |                |             |                |             |
| Hania Onifade                    | ●                          |             |             |             | ●           | ●           |             |             |             | ●           |                |             |                |             |
| Radek Rychlik                    |                            |             |             | ●           |             |             |             |             |             |             |                |             |                |             |
| <b>Zajęcia/opieka dla dzieci</b> |                            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                |             |                |             |
| Ela Michałkiewicz                |                            |             | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           |             |                |             |                |             |
| <b>Kucharze</b>                  |                            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                |             |                |             |
| Piotr Ważyński                   | ●                          | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●           | ●              |             |                |             |

● w cenie wyjazdu    ● dodatkowo płatne



BASEN  
I SPA



ZAJĘCIA  
DLA DZIECI

# WAKACJE Z JOGĄ **NOWOŚĆ!**

ORZECHOWO • Ośrodek Leśnik

10 DNI *Pogębiona praktyka* 01 18.06–28.06 5 DNI *Jaki Nett* 01A 23.06–27.06

7 DNI 02 28.06–05.07 03 05.07–12.07 04 12.07–19.07 05 19.07–26.07

06 26.07–02.08 07 02.08–09.08 08 09.08–16.08 09 16.08–23.08 010 23.08–30.08

## ORZECHOWO

Mała, malownicza miejscowość położona około 6 kilometrów od Ustki.

## OŚRODEK „LEŚNIK”

Morze inspiracji w sercu bukowego lasu! Ośrodek „Leśnik” położony 200 metrów od brzegu morza, otoczony malowniczym bukowym lasem, stanowi idealne miejsce na udane wakacje, spotkanie z przyjaciółmi i niezapomniany wypoczynek. „Leśnik” to kompleks, który harmonijnie łączy w sobie naturę, komfort oraz profesjonalne podejście do obsługi Gości- i to wszystko dosłownie kilka kroków od brzegu morza.

Różnorodne pokoje oraz apartamenty zaprojektowane są z myślą o komforcie i relaksie Gości. Każde pomieszczenie urządzone jest w nowoczesnym stylu, zapewniającym wygodę i spokój podczas pobytu. Każdy pokój wyposażony jest w : ręczniki, czajnik elektryczny, zastawę (kubek, talerzyk, sztućce), radioodbiornik, kosmetyki hotelowe, sprzęt plażowy (leżak + parawan), telewizor, lodówkę, bezpłatne Wi-Fi, łazienkę z prysznicem.

## ATRAKCJE DODATKOWE

Ośrodek jest pełen atrakcji dla małych i dużych. Sala zabaw dla najmłodszych, dwa tory do kręgli, bilard, piłkarzyki czy cymbergaj to tylko niektóre z atrakcji. Dodatkowo na terenie

obiektu znajduje się kort tenisowy, boiska do gry w piłkę plażową, mini golf, street work out, siłownia zewnętrzna i plac zabaw. Na terenie Ośrodka znajdują się również sauna sucha, wypożyczalnia rowerów.

## 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 wygodniałych joginów. 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, także w wariantcie jogi dla kręgosłupa. Zajęcia poprowadzą Wiktor Morgulec, Hania Onifade, Janusz Dąbrowski, Jaki Nett, Radek Rychlik, Ela Michałkiewicz, Michał Kudzia.

CENA JUŻ OD  
**3350 zł**

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

www.joga-joga.pl





BASEN  
I SPA



ZAJĘCIA  
DLA DZIECI

# WAKACJE Z JOGĄ

WYSPA SOBIESZEWSKA • Hotel Orle

WS1 7 DNI 02.08–09.08 WS2 7 DNI 31.08–07.09

## 📍 WYSPA SOBIESZEWSKA

Niezwykle malowniczy zakątek Pomorza Gdańskiego pokryty jest blisko 1000 ha lasu! Dwa unikalne rezerwaty – 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 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.

## 🔥 ATRAKCJE DODATKOWE

Duży basen rekreacyjny, jacuzzi, brodzik dla najmłodszych z parasolem wodnym, ława z masażem perefkowym, kaszka i armatka wodna, gejzer powietrzny. Dodatkowo do dyspozycji gości oddajemy: wypożyczalnię rowerów, bo-

iska sportowe (koszykówka, siatkówka, piłka nożna, badminton), tenis stołowy, plac zabaw, 2 pokoje zabaw dla dzieci.

## 🍽️ 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 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 Kasia Enerlich, Janusz Dąbrowski i Wiktor Morgulec.

DODATKOWO PŁATNE:

**ZIELARSKIE WARSZTATY KOSMETYCZNE** Wśród tęg 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  
**3300 zł**

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

www.joga-joga.pl





KAJAKI

WARSZTAT  
ZIELARSKI

# WAKACJE Z JOGĄ

## KRUTYŃ • Mazur Syrenka

### KR 7 DNI 10.08–17.08

#### 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 odfekocznia 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 FUNKCJONALNA

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** 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

**2995 zł**

www.morgulec.com 666 923 666

zapisy@joga-joga.pl 666 923 999

www.joga-joga.pl

# MIĘDZYNARODOWY KONWENT JOGI 2025

— ON-LINE —

## SHARAT ARORA

INDIE

ZDROWE CIAŁO,  
SPOKOJNY UMYŚL



Cena  
299 zł

### 1-2 LUTEGO 2025

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

tel. 534 923 923, 666 923 999 e-mail: [zapisy@joga-joga.pl](mailto:zapisy@joga-joga.pl)



# 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

## WWW.SKLEP.JOGA-JOGA.PL

„Życie („Ayur”) 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 ścieżka 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 co dzień?**

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

**SKLEP AJURWEDYJSKI:**  
[www.devaharmony.com](http://www.devaharmony.com)

Oficjalny dystrybutor suplementów i kosmetyków ajurwedyjskich



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 wiszenia

[WWW.MORGULEC.COM](http://WWW.MORGULEC.COM)

tel. 666 923 666, 666 923 999



### LEŚNIK ORZECHOWO

Ośrodek „Leśnik” to kompleks, który harmonijnie łączy w sobie naturę, komfort oraz profesjonalne podejście do obsługi Gości i to wszystko dosłownie kilka kroków odbrzegu morza.



### 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.



### HOTEL HALO SZCZYRK

Połozony u stóp gór, z pięknym widokiem. Oferuje lokalne jedzenie, komfort w nowoczesnym wydaniu i widoki, których nie znajdziesz nigdzie indziej. Basen, jacuzzi, saunarium, strefa wypoczynku.



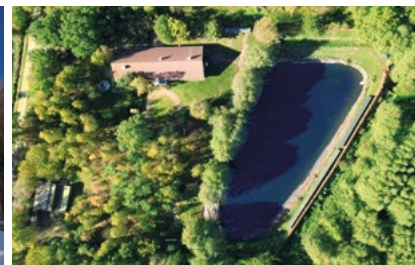
### KRUTYŃ

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

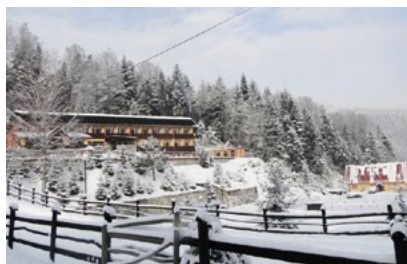


### SKI HOTEL\*\*\* PIWNICZNA-ZDRÓJ

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



**DOM JOGI STUDIENIEC** 45 MIN OD W-WY  
Bliskość natury. Zielony teren w sercu Puszczy Mariańskiej, otoczony ciszą i spokojem. Idealne miejsce do zanurzenia się w praktyce jogi, kontemplacji oraz spotkań z inspirującymi ludźmi.



### ISKRA PIWNICZNA-ZDRÓJ

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



### ORLE\*\*\* WYPSA 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.



### KADYNY 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.