

20 LAT DOŚWIADCZENIA • PIĘKNE MIEJSCA • SPRAWDZENI NAUCZYCIELE

WYJAZDY Z JOGĄ

KATALOG 2026

ZIMA • WIOSNA • LATO



JOGA-JOGA.PL 

poznaj siłę jogi
morgulec
com

KURS NAUCZYCIELSKI JOGI INTEGRALNEJ

XIX i XX 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, 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



Krystian
Przybysz



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

XIX edycja: styczeń 2026 – styczeń 2027

**300
godzin
wykładowych**

**9
zjazdów
weekendowych**

**2 x 7-dniowe
wyjazdy
szkoleniowe**

Kurs nauczycielski

XX edycja: maj 2026 – maj 2027

**37 godzin
zajęć
on-line**

**15 godzin
konsultacji
on-line**

**48 godzin
praktyki
własnej
z superwizją**

Kurs nauczycielski on-line przygotowanie do egzaminu

www.kursy.morgulec.com



KURS NAUCZYCIELSKI JOGI INTEGRALNEJ



Informacje o kolejnych edycjach i zapisy:

www.kursnauczycielski.pl 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](http://EkipaJoga-Joga.pl)

DLACZEGO Z NAMI?

25₂₀ 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 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 250 nauczycieli jogi. W roku 2025 otworzył Ośrodek warsztatowy i Centrum Kształcenia Nauczycieli Dom Jogi Studzieniec.

Więcej na www.morgulec.com, studzieniec.pl, kursnauczycielski.pl.

” Na pierwszą lekcję jogi poszedłem, szukając samodyscypliny i spokoju. Wyszedłem zlany potem z silnym postanowieniem nieprzerwywania poszukiwań. Przez dwa kolejne lata narzuciłem sobie regularną praktykę niezależnie od samopoczucia czy nastroju. W słońce i deszcz, czasem z ogromną niechęcią, z uporem rozkładałem matę do 23 powitań słońca. Przełom nastąpił pod koniec 2001 roku. Po wspinaczce w Nepalu trafiłem na kurs medytacji Vipassna i to był moment zwrotny. Praktyka stopniowo zaczęła nabierać lekkości. Dzięki znakomitym nauczycielom zaczynałem powoli rozumieć i przestawałem papugować. Kierunek wędrówki stał się jasny. Jak powiedział B.K.S. Iyengar – „Opanowanie umysłu jest jogą.”

Bardzo dziękuję moim nauczycielom: B.K.S. Iyengarowi, Sharatowi Arora, Adamowi Bielewiczowi, Gabrielli Giubilaro, Konradowi Kocotowi, Jaki 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 Gabinetach 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 autorytetów. Zwolennik podejścia użytkowego „form follows function”.



Anna Ryczek

warszaty 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. McKeowna.



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.



Maja Szturo

joga integralna

Certyfikowaną nauczycielką jogi integralnej, praktykuje od ponad 12 lat. Swoją ścieżkę odnalazła w szkole jogi Wiktora Morgulca. Specjalizuje się w jodze Iyengara, Vinyasa w połączeniu pracy z oddechem, uważnością i indywidualnymi potrzebami uczniów. Posiada wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej, zasad bezpieczeństwa oraz przeciwwskazań do wykonywania określonych asan.



Ela Michałkiewicz

joga Iyengara, joga dla dzieci

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



Justyna Gęsikowska

naturopata, kinezylog

Pracuje w myśl zasady, że skuteczna terapia zaczyna się od uważności na drugiego człowieka. Metody i narzędzia, którymi się posługuje uwzględniają holistyczną budowę człowieka. Oznacza to, że dostrzegają nie tylko ciało ale także umysł, strukturę emocjonalną i energetyczną każdego z nas. Wprowadzają spokój, przywracają siłę i vitalność, zaburzone na skutek przebywania pod wpływem przewlekłego stresu oraz różnych czynników patologicznych.



Natalia Voievoda

kucharka

Od kilku lat zgłębia kuchnię roślinną z sercem – prostą, dziką i pełną natury. Mieszka na odludziu wśród lasów i pól, gdzie hodzi jej własne warzywa, zbiera zioła i fermentuje domowe herbaty. Gotowanie to dla niej forma medytacji – właśnie od niej zaczęła się jej kulinarna droga. Współpracuje z ośrodkami jogowymi i medytacyjnymi.



	SYLWESTER			FERIE			MARZEC		
	PIWNICZNA 5 DNI	STUDZIEŃC 5 DNI	PIWNICZNA 7 DNI	STUDZIEŃC 3 DNI	STUDZIEŃC 3 DNI	STUDZIEŃC 2 DNI	W.SOBIESZ. 7 DNI	W.SOBIESZ. 3 DNI	STUDZIEŃC 2 DNI
	27.12–01.01	27.12–01.01	24.01–31.01	29.01–01.02	12.02–15.02	27.02–1.03	15.03–22.03	19.03–22.03	10.04–12.04
JOGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●
JOGA dla dzieci	●		●						
ZAJĘCIA KREATYWNE dla dzieci	●		●						
OPIEKA dla dzieci	●	●	●	●	●				●
BEZ OPIEKI dla dzieci						●	●	●	●
POSIŁKI WEGETARIAŃSKIE	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KURS ODDYCHANIA	●	●	●	●	●	●	●	●	●
NARTY	●		●						
KURS KUCHNI WEGE		●		●	●	●			●
KONCERT GONGÓW I MIS	●	●	●	●	●	●	●	●	●
NATUROTERAPIA		●		●	●		●	●	●
MASAŻE	●	●	●	●	●	●	●	●	●
SPA							●	●	
Nauczyciele									
Wiktor Morgulec		●		●	●		●	●	●
Janusz Dąbrowski	●		●						
Michał Kudzia							●	●	
Justyna Gęsikowska		●		●	●		●	●	●
Ela Michałkiewicz						●			
Zajęcia/opieka dla dzieci									
Ela Michałkiewicz	●		●						
Kucharze									
Natalia Voievoda		●		●	●	●			●

● ● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

	MAJÓWKA			CZERWCÓWKA			
	STUDZIENIEC 4 DNI	KRUTYŃ 4 DNI	W.SOBIESZ. 4 DNI	STUDZIENIEC 2 DNI	STUDZIENIEC 4 DNI	KRUTYŃ 2 DNI	JOGA FESTIWAL STUDZIENIEC
	29.04–03.05	29.04–03.05	29.04–03.05	8.05–10.05	03.06–07.06	26.06–28.06	18.06–21.06
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	●	●	●	●	●	●	●
WARSZTATY ZIELARSKIE		●				●	●
NATUROTERAPIA	●			●	●		●
MASAŻE	●		●	●	●		●
SPA			●				
Nauczyciele							
Wiktor Morgulec	●				●		●
Janusz Dąbrowski			●	●			●
Kasia Enerlich		●				●	●
Michał Kudzia			●				●
Justyna Gęsikowska	●				●		●
Ela Michałkiewicz							●
Radek Rychlik							●
Ania Ryzek							●
Zajęcia/opieka dla dzieci							
Ela Michałkiewicz		●					
Kucharze							
Natalia Voievoda	●			●	●		

● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

Opinie uczestników

Dobry czas dla ducha i ciała, spędzony w przyjaznej i energetycznej atmosferze.

Lokalizacja bardzo klimatyczna. Pyszne jedzenie przygotowane z kunsztem i sercem. Ciekawe pomysły na wieczorne atrakcje.

Joanna

Bardzo mi się podobało. Rozwijające zajęcia jogi, czułam się zaopiekowana.

Ewa





DOM JOGI STUDZIENIEC

Ośrodek warsztatowy 60 km od Warszawy

Zlokalizowany zaledwie 60 kilometrów od Warszawy, w malowniczym otoczeniu mazowieckich pól i łąk, Dom Jogi Studzieniec stanowi zieloną przystań spokoju i harmonii. Na rozległym hektarowym terenie stworzono przestrzeń sprzyjającą praktyce jogi, głębokiej regeneracji oraz spotkaniom o charakterze rozwojowym.

Ośrodek dysponuje wygodną bazą noclegową w pokojach jedno i dwuosobowych z łazienkami, umiejscowionych w stylowym dworku z widokiem na staw.

Do praktyki jogi Gospodarze przygotowali kilka miejsc – piękną, w pełni wyposażoną 150 metrową salę z drabinkami, zadaszoną wiatę na łące i ogromny pomost nad stawem.



WWW.STUDZIENIEC.PL



WEGE KUCHNIA



DOM BEZ BUTÓW



NAPOJE Z NATURY



PROZDROWOTNA SAUNA



DETOKS CYFROWY



CZYSTY UMYŚŁ



Weekendy W DOMU JOGI STUDZENIEC ZIMA-WIOSNA-LATO

NOWOŚĆ!

WEEKEND 29.01–01.02

FERIE Z JOGĄ I NATUROTĘRAPIĄ (ferie warszawskie)
Zajęcia poprowadzą Justyna Gęsikowska, Wiktor Morgulec
Opieka do dzieci

WEEKEND 12.02–15.02

WALENTYNKI Z JOGĄ I NATUROTĘRAPIĄ
Zajęcia poprowadzą Justyna Gęsikowska, Wiktor Morgulec

WEEKEND 27.02–1.03

WIECZNIE MŁODZI, WOLNI OD METRYKI
Zajęcia poprowadzi Ela Michałkiewicz

NIEDZIELA 8.03

DZIEŃ KOBIET Jednodniowy warsztat
Rozkwitaj i baw się! Joga, masaże & SelfCare

WEEKEND 10.04–12.04

KWIECIEŃ Z JOGĄ I NATUROTĘRAPIĄ
Zajęcia poprowadzą Justyna Gęsikowska, Wiktor Morgulec

WEEKEND 8.05–10.05

JOGA DLA KRĘGOSŁUPA
Zajęcia poprowadzi Janusz Dąbrowski

WEEKEND 3.06–7.06

CZERWCÓWKA Z JOGĄ I NATUROTĘRAPIĄ
Zajęcia poprowadzą Justyna Gęsikowska, Wiktor Morgulec

WEEKEND 26.06–28.06

JOGA WIBRACYJNĄ I ZIOŁAMI
Zajęcia poprowadzi Kasia Enerlich

WEEKEND 10.07–12.07

VINYASA JOGA I ACRO JOGA
Zajęcia poprowadzi Michał Kudzia

WEEKEND 24.07–26.07

JOGA DLA KRĘGOSŁUPA
Zajęcia poprowadzi Janusz Dąbrowski

WEEKEND 31.07–02.08

WIECZNIE MŁODZI, WOLNI OD METRYKI
Zajęcia poprowadzi Ela Michałkiewicz

WEEKEND 13.08–16.08

JOGA FUNKCJONALNA
Zajęcia poprowadzi Radek Rychlik

CENA JUŻ OD

1300 zł

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

www.joga-joga.pl



SYLWESTER Z JOGĄ

PIWNICZNA-ZDRÓJ • Iskra

5 DNI 27.12–01.01

PIWNICZNA-ZDRÓJ

Uzdrowskowa miejscowość turystyczna w Beskidzie Sądeckim, słynąca z pijalni wód mineralnych. Uzdrowisko położone jest w malowniczej Dolinie Kosarzyska na skraju Popradzkiego Parku Krajobrazowego, jest świetną bazą wypadową dla lubiących górskie wycieczki turystów – tuż obok biegną liczne szlaki turystyczne. Piwniczna-Zdrój to doskonałe miejsce dla miłośników sportów zimowych.

ISKRA

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

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



NARTY



KOLACJA
SYLWESTROWA



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.



KOLACJA SYLWESTROWA

31 grudnia zapraszamy wszystkich na prawdziwą kulinarną ucztę, połączoną z tańcem i dobrą zabawą.

ATRAKCJE DODATKOWE

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.

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
3600 zł

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

www.joga-joga.pl



KWANTOWY SYLWESTER Z JOGĄ

STUDZIEK • Dom Jogi Studzieniec

NOWOŚĆ!



SAUNA



KOLACJA
SYLWESTROWA

5 DNI 27.12–01.01

DOM JOGI STUDZIEK

Zlokalizowany zaledwie 60 kilometrów od Warszawy, w malowniczym otoczeniu mazowieckich pól i łąk, Dom Jogi Studzieniec stanowi zieloną przystań spokoju i harmonii.

Na rozległym hektarowym terenie stworzono przestrzeń sprzyjającą praktyce jogi, głębokiej regeneracji oraz spotkaniom o charakterze rozwojowym.

Ośrodek dysponuje wygodną bazą noclegową w pokojach jedno i dwuosobowych z łazienkami, umiejscowionych w stylowym dworku z widokiem na staw.

Do praktyki jogi Gospodarze przygotowali kilka miejsc piękną, w pełni wyposażoną 150 metrową salę z drabinkami, zadaszoną wiatę na łące i ogromny pomost nad stawem.

ATRAKCJE W CENIE WYJAZDU

Sauna. Zanurz się w ciepłe odprężenie sauny i pozwól sobie na chwilę wytchnienia. Regularne sesje wspierają odporność, poprawiają krążenie i kondycję skóry.

Warsztat „Kwantowa Transformacja Wzroku” – Zapraszamy na głęboko transformujące spotkanie, które łączy pracę z percepcją, intuicją i wewnętrznym czuciem, by realnie poprawić jakość widzenia – zarówno tego fizycznego, jak i postrzegania subtelne.

Warsztat Self Care. Poznasz 10-minutowy rytuał, który działa szybciej niż poranna kawa i skuteczniej niż większość kosmetyków. „12 masażów” to codzienna profilaktyka zdrowia i slow-aging w najbardziej praktycznej formie. Wiedza, która nigdy się nie przedawnia i zostaje z Tobą na całe życie.

Warsztat „Multirefleksologia twarzy” – 10-minutowy rytuał, który zmienia wszystko”.

KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, bezmięsnym pożywieniem. Dwa duże, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu zaspokoją nawet najbardziej wymagających joginów.

JOGA IYENGARA I NATUROTERAPIA

JOGA 2 × 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzą Wiktor Morgulec, Justyna Gęsikowska i Adam Lis.

KOLACJA SYLWESTROWA

31 grudnia zapraszamy wszystkich na prawdziwą kulinarną ucztę, połączoną z tańcem i dobrą zabawą.

ATRAKCJE DODATKOWE

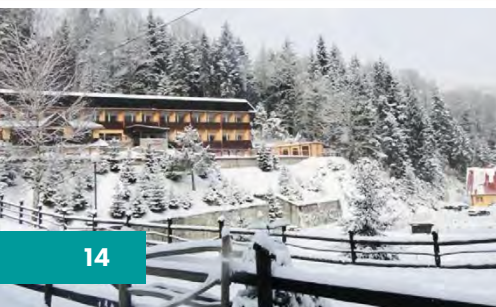
Koncert gongów i mis – „Kąpiel w dźwiękach”.

Masaże – Justyna Gęsikowska: Kobido, Korugi, Lomi Lomi Nui, Kineziologia Neuroenergetyczna, Zoga Face, R.E.S.E.T., ScarWork, Multirefleksologia Twarzy.

CENA JUŻ OD
2900 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 24.01–31.01

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 2 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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



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. Zajęcia poprowadzi Ela Michałkiewicz.

ATRAKCJE DODATKOWE

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

Kulig. Uwieńczony 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.

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
3300 zł

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

www.joga-joga.pl

MIĘDZYNARODOWY KONWENT JOGI 2026

— ON-LINE —

SHARAT ARORA

I N D I E



**Zdrowe ciało –
spokojny umysł**

Cena
349 zł

7–8 LUTY 2026

Informacje i zapisy: www.joga-joga.pl

tel. 534 923 923, 666 923 999 e-mail: zapisy@joga-joga.pl



JOGA-JOGA.PL

MIĘDZYNARODOWY KONWENT JOGI 2026

— WARSZAWA —

JAKI NETT

U S A



**Anatomia jogi
w praktyce**

Cena od
690 zł

18–19 KWIETNIA 2026

2-DNIOWY MIĘDZYNARODOWY KONWENT STACJONARNY,
UL. PASKA 10, WARSZAWA

Informacje i zapisy: www.joga-joga.pl

tel. 534 923 923, 666 923 999 e-mail: zapisy@joga-joga.pl



JOGA-JOGA.PL



MARZEC Z JOGĄ

WYSPA SOBIESZEWSKA • Hotel Orle

7 DNI 15.03–22.03 3 DNI 19.03–22.03



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 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 W CENIE WYJAZDU

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

JOGA IYENGARA I VINYASA JOGA

JOGA 4 × 1,5 h + ćwiczenia oddechowe
Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzą Wiktor Morgulec i Michał Kudzia.

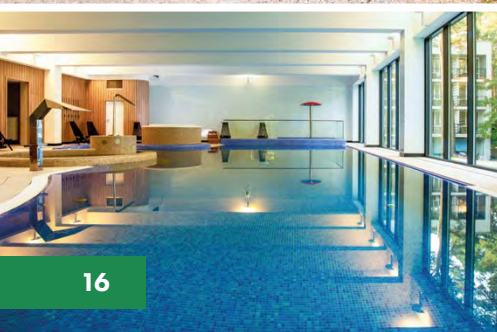
ATRAKCJE DODATKOWE

Naturopatia. Justyna Gęsikowska pracuje w myśl zasady, że skuteczna terapia zaczyna się od UWAŻNOŚCI na drugiego człowieka. Metody i narzędzia, którymi się posługuje uwzględniają HOLISTYCZNĄ budowę człowieka. Oznacza to, że dostrzegają nie tylko ciało ale także umysł, strukturę emocjonalną i energetyczną każdego z nas. Wprowadzają SPOKÓJ, przywracają siłę i WITALNOŚĆ, zaburzone na skutek przebywania pod wpływem przewlekłego stresu oraz różnych czynników patologicznych.

CENA JUŻ OD
1765 zł

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

www.joga-joga.pl





MAJÓWKA Z JOGĄ

STUDZIENIEC • Dom Jogi Studzieniec

NOWOŚĆ!



SAUNA



KAJAKI

4 DNI 29.04–03.05



DOM JOGI STUDZIENIEC

Zlokalizowany zaledwie 60 kilometrów od Warszawy, w malowniczym otoczeniu mazowieckich pól i łąk, Dom Jogi Studzieniec stanowi zieloną przystań spokoju i harmonii.

Na rozległym hektarowym terenie stworzono przestrzeń sprzyjającą praktyce jogi, głębokiej regeneracji oraz spotkaniom o charakterze rozwojowym.

Ośrodek dysponuje wygodną bazą noclegową w pokojach jedno i dwuosobowych z łazienkami, umiejscowionych w stylowym dworku z widokiem na staw.

Do praktyki jogi Gospodarze przygotowali kilka miejsc – piękną, w pełni wyposażoną 150 metrową salę z drabinkami, zadaszoną wiatę na łące i ogromny pomost nad stawem.



ATRAKCJE W CENIE WYJAZDU

Sauna. Zanurz się w ciepłe odprężenie sauny i pozwól sobie na chwilę wytchnienia. Regularne sesje wspierają odporność, poprawiają krążenie i kondycję skóry, a także sprzyjają regeneracji po wysiłku. To prosty sposób na zadbanie o ciało i umysł.

Warsztaty naturoterapeutyczne Self Care.

Sekrety Aromaterapii, Multirefleksologia twarzy.



KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, beźmięsnym pożywieniem. Dwa duże, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu zaspokoją nawet najbardziej wymagających joginów.



JOGA IYENGARA I NATUROTERAPIA

JOGA 2 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

ATRAKCJE DODATKOWE

Naturoterapia – Justyna Gęsikowska. Pracuje w myśl zasady, że skuteczna terapia zaczyna się od uważności na drugiego człowieka. Metody i narzędzia, którymi się posługuje uwzględniają holistyczną budowę człowieka. Oznacza to, że dostrzegają nie tylko ciało ale także umysł, strukturę emocjonalną i energetyczną każdego z nas. Wprowadzają spokój, przywracają siłę i witalność.

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.

Spyływy kajakowe malowniczą rzeką Rawką.

Termy Mszczonów. Nowoczesny kompleks basenów wykorzystujący wyjątkowe, słodkowodne źródła termalne.

Suntago. Największy park wodny w Europie Środkowo-Wschodniej, oferujący tropikalny klimat przez cały rok.

CENA JUŻ OD
2100 zł

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

www.joga-joga.pl





MAJÓWKA Z JOGĄ

KRUTYŃ • Mazur Syrenka

4 DNI 29.04–03.05

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, 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 FUNKCJONALNA

JOGA 4 x 1,5 h + ćwiczenia oddechowe
Do wyboru dwie sesje jogi dziennie w grupie początkującej lub zaawansowanej. Zajęcia poprowadzi Katarzyna Enerlich.



KAJAKI



WARSZTAT
ZIELARSKI



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.

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.

ATRAKCJE DODATKOWE

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 sekretным światem roślin zapozna Was Katarzyna Enerlich – pisarka i joginka, która od lat mieszka na Mazurach.

CENA JUŻ OD
2060 zł

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

www.joga-joga.pl

MAJÓWKA Z JOGĄ

WYSPA SOBIESZEWSKA • Hotel Orle

4 DNI 29.04–03.05



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 poprowadzą Janusz Dąbrowski i Michał Kudzia.

ATRAKcje DODATKOWE

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
2780 zł

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

www.joga-joga.pl



CZERWCÓWKA Z JOGĄ

STUDZIENIEC • Dom Jogi Studzieniec

4 DNI 03.06–07.06



DOM JOGI STUDZIENIEC

Zlokalizowany zaledwie 60 kilometrów od Warszawy, w malowniczym otoczeniu mazowieckich pól i łąk, Dom Jogi Studzieniec stanowi zieloną przystań spokoju i harmonii.

Na rozległym hektarowym terenie stworzono przestrzeń sprzyjającą praktyce jogi, głębokiej regeneracji oraz spotkaniom o charakterze rozwojowym.

Ośrodek dysponuje wygodną bazą noclegową w pokojach jedno i dwuosobowych z łazienkami, umiejscowionych w stylowym dworku z widokiem na staw.

Do praktyki jogi Gospodarze przygotowali kilka miejsc – piękną, w pełni wyposażoną 150 metrową salę z drabinkami, zadaszoną wiatę na łące i ogromny pomost nad stawem.



ATRAKCJE W CENIE WYJAZDU

Sauna. Zanurz się w ciepłe odprężenie sauny i pozwól sobie na chwilę wytchnienia. Regularne sesje wspierają odporność, poprawiają krążenie i kondycję skóry, a także sprzyjają regeneracji po wysiłku. To prosty sposób na zadbanie o ciało i umysł.

Warsztaty naturoterapeutyczne Self Care.

Sekrety Aromaterapii, Multirefleksologia twarzy.



KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, beźmięsnym pożywieniem. Dwa duże, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu zaspokoją nawet najbardziej wymagających joginów.



SAUNA



KAJAKI



JOGA IYENGARA I NATUROTERAPIA

JOGA 2 x 1,5 godz. + ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

ATRAKCJE DODATKOWE

Naturoterapia – Justyna Gęsikowska. Pracuje w myśl zasady, że skuteczna terapia zaczyna się od uważności na drugiego człowieka. Metody i narzędzia, którymi się posługuje uwzględniają holistyczną budowę człowieka. Oznacza to, że dostrzegają nie tylko ciało ale także umysł, strukturę emocjonalną i energetyczną każdego z nas. Wprowadzają spokój, przywracają siłę i witalność.

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.

Spływy kajakowe malowniczą rzeką Rawką.

Termy Mszczonów. Nowoczesny kompleks basenów wykorzystujący wyjątkowe, słodководne źródła termalne. Stanowi jedną z głównych atrakcji turystycznych Mazowsza, oferując relaks i rozrywkę dla osób w każdym wieku.

CENA JUŻ OD
2100 zł

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

www.joga-joga.pl



JOGA FESTIWAL STUDZIENIEC

18–21 CZERWCA 2026

Czysty umysł, trzeźwa krew



JOGA FESTIWAL STUDZIENIEC

18–21 CZERWCA 2026 *Edycja XIV*

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 Studzienia pod Warszawą, do nowego ośrodka jogi tworzonego 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.”

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.

WWW.JOGAFESTIWAL.PL

	ORZECHOWO 01 7 DNI	ORZECHOWO 02 7 DNI	STUDZIEŃC 2 DNI	ORZECHOWO 03 7 DNI	ORZECHOWO 04 7 DNI	STUDZIEŃC 2 DNI	ORZECHOWO 05 7 DNI	STUDZIEŃC 2 DNI	ORZECHOWO 06 7 DNI
	27.06–04.07	04.07–11.07	10.07–12.07	11.07–18.07	18.07–25.07	24.07–26.07	25.07–01.08	31.07–02.08	01.08–08.08
JOGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●
JOGA dla dzieci		●		●	●		●		●
ZAJĘCIA dla dzieci		●		●	●		●		●
OPIEKA dla dzieci		●		●	●		●		●
BEZ OPIEKI dla dzieci	●		●			●		●	
POSIŁKI WEGETARIANŚKIE	●	●	●	●	●	●	●	●	●
WARSZAT ODDECHOWY	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KONCERT GONGÓW I MIS	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KURS KUCHNI WEGE	●	●		●	●		●		●
TERAPIA MANUALNA	●	●	●	●	●	●	●		●
WARSZTATY ZIELARSKIE									
NATUROTERAPIA	●	●		●	●		●		●
MASAŻE	●	●	●	●	●	●	●		●
SPA									
BASEN									
Nauczyciele									
Wiktor Morgulec	●	●		●	●		●		●
Janusz Dąbrowski	●	●				●			
Katarzyna Enerlich									
Michał Kudzia			●		●		●		
Ela Michałkiewicz								●	
Radek Rychlik				●					
Maja Szturo									●
Justyna Gęsikowska	●	●		●	●		●		●
Zajęcia/opieka dla dzieci									
Ela Michałkiewicz		●		●	●		●		●
Kucharze									
Natalia Voievoda	●	●		●	●		●		●

● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

	KRUTYŃ 7 DNI	ORZECHOWO 07 7 DNI	STUDZIEŃC 3 DNI	ORZECHOWO 08 7 DNI	ORZECHOWO 09 7 DNI	W.SOBIESZ. 7 DNI
	02.08–09.08	08.08–15.08	13.08–16.08	15.08–22.08	22.08–29.08	02.08–09.09
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	●					
NATUROTERAPIA		●		●	●	●
MASAŻE		●		●	●	●
SPA						●
BASEN						●
Nauczyciele						
Wiktor Morgulec		●			●	●
Janusz Dąbrowski		●				●
Katarzyna Enerlich	●					
Michał Kudzia						
Ela Michałkiewicz				●		
Radek Rychlik			●			
Maja Szturo						
Justyna Gęsikowska		●		●	●	●
Zajęcia/opieka dla dzieci						
Ela Michałkiewicz		●				
Kucharze						
Natalia Voievoda		●		●	●	

● w cenie wyjazdu ● dodatkowo płatne

Opinie uczestników

Podziękowania za profesjonalizm, uśmiech i dobrą energię. Dziękuję za jogę dla kręgosłupa, która pomogła nam w dolegliwościach.

Ania i Marcin

Byłam po raz pierwszy, jestem bardzo zadowolona. Super zajęcia jogi, wspaniali prowadzący.

Do zobaczenia, na pewno wrócę.

Monia

To cudowne kolonie dla dorosłych.

Doświadczeni trenerzy, cudowne zajęcia na plaży.

Ewa

Po tygodniowym wyjeździe czuję się super zrelaksowany i wyjogowany a także wypoczęty. Świetne zajęcia!

Adam





ZAJĘCIA
DLA DZIECI

WAKACJE Z JOGĄ

ORZECHOWO • Ośrodek Leśnik

7 DNI **01** 27.06–04.07 **02** 04.07–11.07 **03** 11.07–18.07 **04** 18.07–25.07
05 25.07–01.08 **06** 01.08–08.08 **07** 08.08–15.08 **08** 15.08–22.08 **09** 22.08–29.08

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.

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, beźmięsnym pożywieniem. Dwa obfite, wegetariań-

skie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygłodniałych joginów. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbir, miodem i cytryną.

JOGA I NATUROTERAPIA

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, Janusz Dąbrowski, Radek Rychlik, Maja Szturo, Ela Michałkiewicz, Michał Kudzia i Justyna Gęsikowska.

ATRAKCJE DODATKOWE

Naturopatia. Justyna Gęsikowska pracuje w myśl zasady, że skuteczna terapia zaczyna się od uważności na drugiego człowieka. Metody i narzędzia, którymi się posługuje uwzględniają holistyczną budowę człowieka. Oznacza to, że dostrzegają nie tylko ciało ale także umysł, strukturę emocjonalną i energetyczną każdego z nas. Wprowadzają spokój, przywracają siłę i vitalność, zaburzone na skutek przebywania pod wpływem przewlekłego stresu oraz różnych czynników patologicznych.

CENA JUŻ OD
3700 zł

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

www.joga-joga.pl





WAKACJE Z JOGĄ

KRUTYŃ • Mazur Syrenka

K2 7 DNI 02.08–09.08

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 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.

ATRAKCJE DODATKOWE

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.



KAJAKI



WARSZTAT
ZIELARSKI

CENA JUŻ OD

3155 zł

www.morgulec.com 666 923 666

zapisy@joga-joga.pl 666 923 999

www.joga-joga.pl

WAKACJE Z JOGĄ

WYSPA SOBIESZEWSKA • Hotel Orle

7 DNI 30.08–06.09

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, 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. Obiekt słynie z wielu atrakcji – od boisk przeznaczonych do różnych dyscyplin sportowych, po dobrze wyposażone SPA i klub nocny.

ATRAKCJE W CENIE WYJAZDU

Duży basen rekreacyjny, jacuzzi, brodzik dla najmłodszych z parasolem wodnym, ława z masażem pęrekowym, 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.

KUCHNIA WEGAŃSKA I WEGETARIAŃSKA

Oczyszczające działanie jogi uzupełnimy pełnowartościowym, bezmięsnym pożywieniem. Dwa obfite, wegetariańskie posiłki dziennie, serwowane w formie szwedzkiego

stołu, zaspokoją nawet najbardziej wymagających i wygłodniałych joginów. Przed porannymi zajęciami zapraszamy na rozgrzewający napój z imbirem, miodem i cytryną.

JOGA IYENGARA I JOGA 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 Wiktor Morgulec, Janusz Dąbrowski i Justyna Gęsikowska.

ATRAKCJE DODATKOWE

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.

Naturopatia – Justyna Gęsikowska. Pracuje w myśl zasady, że skuteczna terapia zaczyna się od uważności na drugiego człowieka. Metody i narzędzia, którymi się posługuje uwzględniają holistyczną budowę człowieka. Oznacza to, że dostrzegają nie tylko ciało ale także umysł, strukturę emocjonalną i energetyczną każdego z nas. Wprowadzają spokój, przywracają siłę i vitalność.

CENA JUŻ OD

3385 zł

www.morgulec.com 666 923 666

zapisy@joga-joga.pl 666 923 999

www.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



WYJAZDY Z JOGĄ

DLACZEGO TE MIEJSCA?



pełne wyposażenie i pomoce do jogi,
stanowiska do wiszenia

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 od brzegu 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

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



DOM JOGI STUDZIEŃC 45 MIN OD W-WY
Bliisko 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. Przestronna, znakomicie wyposażona sala do jogi. Ognisko, wieczorny relaks i jacuzzi pod gwiazdami.



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.



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.