



Piotr Juraszek Pensjonat TARA**

Plan pobytu Weekendowego z jogą 1

PIĄTEK

14:00 - 16:00 - zameldowanie (przywitanie kawą , herbatą)

16:00 - 17:30 - joga po podróży (90 min) spokojna rozciągająca praktyka i podstawy Hatha Jogi

18:00 - obiadokolacja

19:30 - 21:00 - przełącz się na relaks (ćwiczenia rozluźniające) - joga regeneracyjna z relaksacją (90 min)

SOBOTA

8:30 - 10:00 - śniadanie

10:30 -14:30 - spacer leśny w stylu Shinrin Yoku (kąpiel leśna), w połączeniu z jogą, Ze względu na specyfikę warsztatów, zawierających medytacje, spacer w ciszy, jogę - wyjścia przeznaczone są przede wszystkim dla dorosłych. Ewentualne uczestnictwo dzieci od lat 12. technikami relaksacyjnymi, filozofią MINDFULNESS, rozmowami o lokalnej przyrodzie/naturze

(w razie nie sprzyjającej aury zajęcia na sali - wykład, dyskusja, prezentacja, joga, medytacja, ćwiczenia uważnościowe na miejscu)

14:30 - 17:00 - czas wolny

17:00 - 18:00 - joga rozciągająca/korekcyjna

18:15 - obiadokolacja

19:30 - 20:30 - relaksacja na leżąco z muzyką na żywo

NIEDZIELA

8:30 - 9:30 - śniadanie

10:00 -11:30 - Hatha Joga - witamy słońce, walczymy o jeszcze lepsze jutro, korygujemy kręgosłupy i ostatni wspólny relaks.

11:30 - wymeldowanie