

# KWIECIEŃ OBFITOŚCI JOGA, REGENERACJA I RELAKS W JAŚMINOWYM WZGÓRZU


Trzydniowy warsztat - **KWIECIEŃ OBFITOŚCI**

Zapraszam Cię na **Pogłębioną praktykę jogi** - podniesiesz swoją witalność, poprawi się Twoje samopoczucie.

**Medytacja** pozwoli na uspokojenie umysłu, otwarcie serca na siebie, na swoje głęboko skrywane potrzeby, na odpuszczenie i odpoczynek od zgiełku świata.

**Joga nidra** – joga snu, zaprowadzi Cię do świata wewnętrznych przestrzeni, pozwoli uwrażliwić się na to, co w nas subtele i intymne. **Oddech Pranayama** - oczyści Twoje ciało ciało i umysł, uspokoi, ukoi, ukołysze. A kiedy dzień spowije wieczór muzyka i dźwięki **koncertu relaksacyjnego** przeniosą Cię w magiczną, terapeutyczną przestrzeń.

- Termin wyjazdu: 14 – 16 kwiecień 2023
- Zapisy e-mail: [natalia.litwa@gmail.com](mailto:natalia.litwa@gmail.com)
- poziom: początkujący i średnio zaawansowany
- zakwaterowanie: Jaśminowe Wzgórze, Wilkanów 4, Kotlina Kłodzka
- wyżywienie: wegetariańskie
- Cena: 690 zł



miejsce - JAŚMINOWE WZGÓRZE



Urokliwe miejsce prowadzone z pasją i miłością przez miłośników przyrody, którzy ponad wszystko cenią sobie życie w zgodzie z naturą. Ugoszczą nas sezonowymi pysznymi i zdrowymi wegetariańskimi posiłkami. Jeśli będziemy mieli ochotę Kasia (coach jazdy konnej, hipoterapii i nauczycielka jogi) zabierze nas na spacer w najbardziej uroliwie przestrzenie w towarzystwie jaśminowych koni. Będzie można skorzystać z lekcji nauki jazdy konnej (plus płatność) albo zakupić pyszny miód z jaśminowej pasieki.

[www.jasmiowewzgorze.pl](http://www.jasmiowewzgorze.pl)



WONDER  
YOGA

## Trzydniowy warsztat - KWIECIEŃ OBFITOŚCI

Cena obejmuje:

- 4 sesje jogi i medytacji
- Koncert relaksacyjny
- Sesję Jogi Nidry
- Sesję Pranayamy
- Pyszne wyżywienie wegetariańskie
- 2 noclegi w Jaśminowym Wzgórzu

### KONCERT RELAKSACYJNY, TERAPIA DZIĘKIEM

O nasz dobrostan, o magiczne przeniesienie do świata pełni, obfitości i ukojena zmysłów zaprowadzi nas **Juli-Shanti vaani**. Magia przeplatać będzie się z siłami natury. Przeniesiemy się nad kwieciste ogrody i sztormowe morza. Zaopiekowani i bezpieczni damy się ponieść kreatywności naszego serca i umysłu. Odpuścimy to, co zbęde i stworzymy w nas to, co nieznanne, potężne, rozwijające.



WONDER  
YOGA



## Trzydniowy warsztat - KWIECIEŃ OBFITOŚCI



Ci, którzy mnie już znają, wiedzą że dużo mówię, dużo gestykuluję i dużo się śmieję. Taka też jestem na macie – spontaniczna, ale też wsluchana w swoje ciało i bacznie obserwująca, jak pięknie podczas praktyki rozkwitają Wasze ciała, kiedy pozwalacie się im prowadzić.

I właśnie tym jest dla mnie joga: powrotem do siebie, do swojego ciała, zaufaniu jego przewodnictwu i naszej intuicji.

Podczas praktyki jogi lubię łączyć różne style: Vinyasę, Power Jogę i Jogę Funkcjonalną. Chętnie korzystam z pomocy pasków, klocków i kocy, wszystko po to, aby praktykę uczynić przyjemną, by z niecierpliwością czekać i sięgać po tę przyjemność każdego dnia.

Ukończyłam Studia Podyplomowe na wrocławskiej AWF: Psychosomatyczne Praktyki Jogi i Techniki Relaksacyjne. Posiadam międzynarodowe uprawnienia Instruktora Rekreacji Ruchowej o Specjalności Hatha Joga.

Natalia  
😊

WONDER  
YOGA



## Trzydniowy warsztat - KWIECIEŃ OBFITOŚCI

### WSTĘPNY PLAN WYJAZDU

#### Piątek

16:00 – krąg otwierający, przywitanie z uczestnikami wyjazdu

17:00 – joga (sesja regenerująca)

18:30 – kolacja

20:30 – joga nidra

#### Sobota

9:00 – poranny napój mocy (kawa, herbata, ziółka)

9:30 – joga energetyzująca – wzmacniająca

12:00 – obiad – kuchnia wegetariańska

13:00 – czas wolny, dla zainteresowanych:

spacer z przewodniczką po okolicy w towarzystwie czterokopytnych pięknych stworzeń  
nauka jazdy na koniu, hipoterapia (Kasia, Jaśminowe Wzgórze)

16:30 – joga regeneracyjna, wyciszająca na dobry sen

18:30 – kolacja – kuchnia wegetariańska

20:00 – koncert relaksacyjny (Juli, Shanti vaani)

#### Niedziela

9:00 – poranny napój mocy (kawa, herbata, ziółka)

9:30 – joga otwierająca na nowy tydzień

12:00 – obiad – kuchnia wegetariańska

13:00 – wykwaterowanie

PS. Jeśli chcesz wziąć udział w trzydniowym warsztacie napisz proszę do mnie maila: [natalia.litwa@gmail.com](mailto:natalia.litwa@gmail.com)

*Do zobaczenia*

**WONDER  
YOGA**