

# WYJAZD.



J O G A  
R E L A K S  
M A S A Ż E  
S A U N A

9-11 października

JOYOGA



gdzie.

DOM NA  
WYŁĄCZNOŚĆ



S P Ł O T  
M I E J S C E

Budy Michałowskie 72  
ok. 40 min z Warszawy



# aktywności.

## J O G A

Prowadzę zajęcia w stylu slow vinyasa i łączę precyzję z flow. Ponieważ moje początki związane były z jogą Iyengara zwracam szczególną uwagę na poprawne wykonanie asan. Uważam, że pozostanie na kilka oddechów w pozycjach pozwala na lepsze poczucie pozycji i jej zrozumienie, a mi jako nauczycielce daje czas na korekty. Jednocześnie dzięki płynnym przejściom vinyasa daje możliwość poczucia pełnego ruchu w ciele.



atrakcje.

S A U N A



LENIUCHOWANIE  
W PRZESTRZENI  
WSPÓLNEJ

SPACER PO  
LESIE

WSPÓLNE  
OGLĄDANIE  
FILMU O JODZE

# masaże.

Wykonuję masaże ajurwedyjskie: głowy, całego ciała oraz twarzy.  
Na mojej stronie [www](http://www) znajdziesz ich dokładne opisy.

Łączę je w pakiety, w wyjazdowej promocyjnej cenie:

ciało + twarz

1h

~~250~~ 190 PLN

głowa + twarz

45 min

~~200~~ 140 PLN

Na masaż możesz umówić się w czasie wolnym pomiędzy zajęciami, zgłoś mi taką chęć przy zapisie na wyjazd

pokoje.

3  
T R Z Y O S O B O W E  
P O K O J E



K A Ź D Y P O K Ó J Z  
Ł A Z I E N K ą



# agenda.

\*orientacyjna, możesz uczestniczyć we wszystkim albo wybrać na co masz ochotę

## piątek 9/10

od 15:00

Zakwaterowanie

19:00

Kolacja

20:00

Joga po podróży

21:00

Film / masaż

## sobota 10/10

8:30

Poranna joga

9:45

Śniadanie

11:00

Czas dla Ciebie / masaże

13:30

Obiad

14:30

Czas dla Ciebie / masaże

17:00

Joga

19:00

Kolacja

20:00

Sauna / masaż

21:30

Wieczorna medytacja i joga na sen

## niedziela 11/10

8:30

Poranna joga

9:45

Śniadanie

10:30

Czas dla Ciebie / masaże

12:30

Joga przed podróżą

**ważne.**

Dojazd we własnym zakresie

Daj znać jeśli potrzebujesz maty- możliwa opcja wypożyczenia

Posiłki wege i wegan - daj znać jeśli masz jakieś wykluczenia żywieniowe

Jeśli chcesz skorzystać z masażu zabierz ze sobą proszę dodatkowy ręcznik.

## **cena.**

Koszt wyjazdu 1400 zł brutto.

W cenie wszystko to co w harmonogramie- joga, zakwaterowanie, wyżywienie, sauna.

Poza ceną jest dojazd oraz masaż jeśli się na niego zdecydujesz.

Potwierdzeniem rezerwacji miejsca jest przelew/blik zadatku w kwocie 600 zł- zwrotny w przypadku znalezienia osoby na Twoje miejsce lub w przypadku odwołania wyjazdu przeze mnie.

Pozostała część w kwocie 800 zł płatna na miejscu w czasie wyjazdu. W przypadku rezygnacji na mniej niż tydzień przed wyjazdem i nie znalezienia osoby na Twoje miejsce proszę o dopłatę do łącznej kwoty 1000 zł.

Daj znać jeśli potrzebujesz dostosować płatności lub jeśli potrzebujesz rachunku.

Dane blik 608 364 888

Numer konta 91 1020 1026 0000 1302 0283 8530

## **kontakt.**

Joanna Kołodziejak

608 364 888

joanna.joyoga@gmail.com

www.joyoga.pl

# do zobaczenia!