

**JOANNA GÓRNA, MAŁGORZATA GRABARA, AGNIESZKA ULFIK  
i JANUSZ SZOPA  
ZAPRASZAJĄ na  
WARSZTATY JOGI - FERIE ZIMOWE  
w ZŁOTYM POTOKU  
w dniach 27-29 stycznia 2012 roku**



**Tradycja:**

Od roku 2007 już po raz dziesiąty organizujemy spotkanie instruktorów, którzy byli uczestnikami prowadzonych przez nas w latach 2002-2010 kursów instruktorskich w oparciu o system ćwiczeń hatha jogi. Ze względu na zainteresowanie także i innych osób naszymi formami szkoleń, rozszerzamy te warsztaty o kształcenie na nich **uczestników o dowolnym poziomie znajomości jogi**. Prowadzącymi zajęcia będą wykładowcy wspomnianych kursów.

**Cel warsztatów:**

Poznanie podstawowych i zaawansowanych asan hatha jogi oraz technik relaksacyjnych w oparciu o naukę o kulturze fizycznej. Poprawa własnej kondycji psychofizycznej.

**W programie:**

Gwarantowana intensywna praktyka przeplatana radosnym spędzaniem czasu w towarzystwie osób ciekawych siebie i innych.

**Miejsce warsztatów:**

Sala gimnastyczna Technikum Zespół Szkół w Złotym Potoku im. Władysława Szafera ul. Kościuszki 7.

**Koszt uczestnictwa** za cały pobyt wynosi **260 zł** od osoby i obejmuje:

- 3 posiłki dziennie (od kolacji w dniu przyjazdu do obiadu w ostatnim dniu pobytu),
- zakwaterowanie w internacie - ilość miejsc ograniczona (**informacja na temat warunków w internacie oraz innych możliwości skorzystania z noclegu - na końcu zawiadomienia\***),
- uczestnictwo w zajęciach do wyboru: w grupie dla zaawansowanych lub w zajęciach prowadzonych równolegle w grupie dla osób preferujących łagodniejszy sposób ćwiczeń.

Osoby towarzyszące: dorośli - 140 zł, dzieci do lat 12 - 100 zł.

**Zaliczkę** za udział w warsztatach w wysokości **30 zł** proszę wpłacić na konto:  
 KU AZS Politechniki Częstochowskiej, Częstochowa, al. Armii Krajowej 23/25  
 nr rachunku: 91 1500 1399 1213 9003 9318 0000  
 z dopiskiem „Warsztaty jogi na Jurze” w terminie **do 20 stycznia 2012 roku**  
**Uwaga!** Przed wpłaceniem zaliczki proszę o e-mailowe lub telefoniczne zgłoszenie  
 uczestnictwa  
 na adres [krzem712@gmail.com](mailto:krzem712@gmail.com) lub pod telefonem 697 245 455.

### Dzienny ramowy program zajęć:

7 <sup>00</sup> - 9 <sup>00</sup>	intensywna praktyka asan
	lub
8 <sup>00</sup> - 9 <sup>00</sup>	joga poranna - łagodna
9 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup>	śniadanie i przerwa
10 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	wykład i ćwiczenie asan - program autorski prowadzącego
13 <sup>00</sup> - 13 <sup>30</sup>	obiad
13 <sup>30</sup> - 17 <sup>00</sup>	czas wolny
17 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>	ćwiczenia wybranej grupy asan - podział na dwie grupy w zależności od stopnia zaawansowana
19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup>	kolacja i przerwa
20 <sup>00</sup> - .....	wykład i zajęcia praktyczne z relaksacji - program autorski prowadzącego

Warsztaty rozpoczniemy zajęciami w piątek o godz. 17.00, natomiast zakończymy w niedzielę po obiedzie.

#### **\*Informacja dodatkowa na temat noclegów:**

*W internacie znajdują się pokoje 2-, 3- i 4-osobowe, toalety i prysznice są na korytarzu - budynek jest nie remontowany. Koszt zakwaterowania: 20zł/ za dobę (w cenie pościel).*

*Dla osób nie zakwaterowanym w internacie koszt uczestnictwa za cały pobyt jest o 40 zł niższy.*

*Osobom zainteresowanym wyższym standardem zakwaterowania proponujemy skorzystanie **(we własnym zakresie)** z hotelu lub z szeroko dostępnej bazy agroturystycznej w Janowie, Złotym Potoku, Poniku, Piasku i Olsztynie.*

*Bogata oferta w Internecie - po wpisania hasła „Złoty Potok Jura agroturystyka”.*

*Dla przykładu:*

- Osada Młyńska”, Jerzy Motłoch, ul. Kosynierów/Dębowa, 603 251 959, 34-327 82 70,
- Zofia Marcjanek, ul. Sikorskiego, 34-329 11 34,
- Ośrodek Szkoleniowy RODN WOM w Złotym Potoku (Harcówka), tel. 34 327 81 24,
- Barbara Walczak, ul. Witosa, 34-327 81 21,
- Ilona Bogunia, ul. Wrzoska 16, 694 272 784, 34-327 83 43,
- Ewa Kot, ul. Krasińskiego 37, 34-327 83 01,
- Kmicic Hotel Restauracja, Złoty Potok, Wrzoska 35, tel. 34 327 82 45,
- Jurajskie Klimaty, Olsztyn k. Częstochowy, ul. Jana Combika 6a, tel. 502 109 161,  
<http://www.jurajskieklimaty.pl>.

*Polecamy skorzystanie z mapy: [http://mapa.targeo.pl/Zloty\\_Potok](http://mapa.targeo.pl/Zloty_Potok).*