



WAKACJE Z JOGĄ DLA RODZIN NAD MORZEM

11 - 17 sierpnia 2013r. Rogowo

Wakacyjna joga dla dorosłych z kreatywnymi warsztatami: „Piracki Obóz Kapitana Toma” to propozycja skierowana szczególnie do rodzin z dziećmi, ale nie tylko. Ten cichy zakątek nad Bałtykiem na mierzei pomiędzy morzem, a jeziorem Resko Przymorskie to idealne miejsce dla osób szukających spokoju, czystej i niezatłoczonej plaży oraz bezpiecznego miejsca na wypoczynek z rodziną. Dla pasjonatów żeglarstwa i sportów wodnych - jezioro oddalone o kilkadziesiąt metrów, widoczne z okien pokoju... Dla miłośników słońca - piękne wybrzeże, czysta, szeroka piaszczysta plaża, **oddalona o 100 metrów od Ośrodka**..... takich miejsc nad polskim wybrzeżem nie ma już wiele.

W programie:

- **Joga dla dorosłych i dzieci w wieku 12+ dwa razy dziennie** na nowej, dużej sali balowej lub w plenerze (również na plaży !!! – zabierzcie odpowiedni strój ☺). Program radosnej i odżywczej jogi z Agnieszką dostosowanej tematycznie do grupy.
- **Warsztaty kreatywne dla dzieci w wieku 3 – 12 lat: „Piracki Obóz Kapitana Toma”.** Już od rana 7.30 – 8.00 mali piraci spotykają się na Poranku Pirata z gimnastyką smyka, a w czasie zajęć jogi porannej i popołudniowej Kapitan Tom będzie eksplorował teren z małymi piratami w poszukiwaniu ekscytujących przygód. Dzień zakończy się Wieczornym pirackim czytaniem bajek i opowieści w godz. 19.30 – 20.00.
- **Zakwaterowanie** w Ośrodku Wypoczynkowym „Wiktoria” w Rogowie, oddalonym o 3 km od Mrzeżyna i 12 km od Kołobrzegu. Ośrodek otoczony jest sosnowym lasem, na dużym ogrodzonym terenie. Pokoje 1, 2, 3 i 4 lub 5 osobowe z łazienkami, pokoje 2-osobowe Lux lub apartamenty. Każdy pokój wyposażony jest w telewizor, czajnik bezprzewodowy, zastawę stołową, lodówkę.
- **Wyżywienie wegetariańskie:** poranna lekka owsianka z bakaliami i wzmacniający napój, obfity obiad z deserem oraz ciepła kolacja w formie stołu szwedzkiego.
- **Wieczorki tematyczne dla dorosłych** i spotkania filmowe z dyskusją.
- Do dyspozycji gości: duży plac zabaw dla dzieci, boisko do siatkówki, miejsce na grill i ognisko, pole namiotowe, dozorowany parking.
- Dla uczestników kursu będą możliwe odpłatne konsultacje z zakresu ziołolecznictwa, medycyny chińskiej, diety oraz fizjoterapii.
- Ośrodek dysponuje wypożyczalnią sprzętu plażowego: (leżaki, wiatrochrony) oraz wypożyczalnią rowerów.



Kurs rozpoczniemy kolacją 11 sierpnia o godz. 19.30, a zakończymy obiadem 17 sierpnia ok. godz. 12.00.
Przyjazd od godz. 15.00.

Koszt kursu pakiet z jogą:

- miejsce w pokoju 4-5 osobowym: 990 zł.
- miejsce w pokoju 2-3 osobowym: 1060 zł.
- miejsce w pokoju 1-osobowym: 1240 zł.
- miejsce w pokoju 2-osobowym Lux: 1300 zł.
- miejsce w 2-osobowym apartamencie: 1600 zł.
- rodziny wielodzietne (pokój 4-5 osobowy minimum 2 dorosłych + 3 dzieci): zniżka 220 zł. na pobyt całej rodziny – dofinansowanie z Fundacji.
- z kartą FitProfit lub na Ok System – pakiet z jogą 180 zł taniej.



Dzieci i osoby towarzyszące:

- osoba towarzysząca: 300 zł taniej
- dzieci w wieku 3 – 10 lat: 590 zł.
- dzieci do lat 3: 90 zł (istnieje możliwość wykupienia ½ porcji wyżywienia: 180 zł)
- „Piracki obóz Kapitana Toma”: 250 zł. za dziecko (4,5 godziny kreatywnej zabawy dziennie)

- **Zadatek wynosi 400 zł. od osoby dorosłej oraz 250 zł. od dziecka, które będzie brało udział w obozie pirackim.** Decyduje kolejność wpłat. Zadatek płatny w recepcji przy ul. Biskupiej 18 w Krakowie lub na konto Fundacji.

Rezerwacji dokonuje się poprzez wpis na listę u Agnieszki Grin-Walaszek telefonicznie lub sms-em: 609 108 108 albo e-mail: aga@kcz.org.pl (proszę podać imię i nazwisko, e-mail, tel. kontaktowy oraz rodzaj pokoju), a następnie wpłatę zadatku w recepcji Fundacji lub na konto:

Fundacja Zdrowie i Natura; ul. Biskupia 18, 31-144 Kraków
Idea Bank 85 1950 0001 2006 0403 2988 0002 z dopiskiem „Wakacje rodzinne 2013”

Pozostała kwota w dniu rozpoczęcia kursu. Więcej na www.jogacentrum.pl lub tel. 609 108 108.

Adres: Ośrodek Wypoczynkowy „Wiktoria” Rogowo 90, Mrzeżyno, tel. 601 331 040.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY !

Agnieszka Grin-Walaszek, Janusz Walaszek i Tomasz Poniży