



MEDYTACJA W RUCHU

- joga nad morzem -

17 - 23 sierpnia 2013r. Rogowo

*„Przyjaźń wobec wszystkich, którzy się radują. Współczucie dla tych, którzy cierpią.
Celebrowanie dobra w innych. Tolerancja wobec błędów i niedoskonałości innych.” (Jogasutra I.33)*

Poczuj lekkość i energię swojego ciała z przepływem oddechu w rytmie morskich fal. Napelnij się oddechem i spokojem w nowej formie medytacji w ruchu. Wypocznij efektywnie w gronie inspirujących osób w pojedynkę lub z rodziną czy przyjaciółmi.

Czego doświadczysz?

- Medytacji w ruchu – głęboko wyciszających sekwencji asan, również do muzyki.
- Formowania mandali – siły i jedności grupy tworzącej krąg mandali
- Jogi wigor – dynamicznej formy dopasowanej do Twoich umiejętności
- Technik relaksacyjno-oddechowych – uodparniających na stres i redukujących napięcie
- Jogi na plaży – dającej niezapomniane wrażenia oraz pozwalającej poczuć pełnię i jedność z naturą
- Wypoczynek na łonie natury 100 m od morza – takim miejsc na polskim wybrzeżu nie ma już wiele.

Zapraszamy Was na niezwykle wakacje z jogą do cichego zakątka nad Bałtykiem na mierzei pomiędzy morzem, a jeziorem Resko Przymorskie. Jest to idealne miejsce dla osób szukających spokoju, czystej i niezatłoczonej plaży. 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. Dla aktywnych - boisko do siatkówki, stół do tenisa, ścieżki rowerowe wzdłuż wybrzeża.

W programie:

- **Zajęcia jogi dwa razy dziennie w dwóch grupach** na nowej, dużej sali lub w plenerze (również na plaży !!!). Zapraszamy zarówno osoby stawiające pierwsze kroki na ścieżce jogi, jak i te bardziej doświadczone.
- **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.
- 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.



Kadra: Kurs poprowadzą **Maria Czubała i Agnieszka Grin-Walaszek.**

Kurs rozpoczniemy kolacją 17 sierpnia o godz. 19.30, a zakończymy obiadem 23 sierpnia ok. godz. 12.00.
Przyjazd od godz. 15.00.

Koszt kursu:

- miejsce w pokoju 4 - 5 osobowym: 1160 zł.
- miejsce w pokoju 2 - 3 osobowym: 1260 zł.

- miejsce w pokoju 1-osobowym: 1440 zł.
- miejsce w pokoju 2-osobowym Lux: 1500 zł.
- miejsce w 2-osobowym apartamencie: 1800 zł.
- członkowie Stowarzyszeń Onkologicznych – dofinansowanie z Fundacji Zdrowie i Natura na zajęcia jogi - 100 zł.
- dzieci w wieku 3 – 10 lat: 590 zł.
- dzieci do lat 3: 90 zł
- osoba towarzysząca: 480 zł taniej.
- **Zadatek wynosi 450 zł. od osoby płatny na konto Fundacji.** Decyduje kolejność wpłat.
- W przypadku udziału w dwóch turnusach: 11 – 17 sierpnia i 17- 23 sierpnia lub 26 – 31 sierpnia zniżka 100 zł. od osoby dorosłej ćwiczącej.

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 rogowo 2013”

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

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

SERDECZNIE ZAPRASZAMY !