



WAKACJE z JOGĄ i EKO-GOTOWANIEM

26 – 31 sierpnia 2013r. Jarosławiec

- Jedzenie i oddech to dwa podstawowe źródła energii życiowej, a zdrowe jedzenie i głęboki oddech to gwarancja dobrego życia. -

W pięknym nadmorskim zakątku, w sercu polskiego wybrzeża między Ustką a Darłowem, będziemy czerpać energię na nadchodzące miesiące z otaczającej natury i zajęć jogi, a podczas warsztatów zdrowego gotowania dowiemy się, jak efektywnie czerpać energię z pożywienia, by w codziennym życiu znaleźć harmonię i siłę.

Miejsce: Jarosławiec położony jest na potężnym klifie wznoszącym się do 45 m n.p.m. obfitującym w miejsca widokowe zapewniające niezapomniane wrażenia, zaś szeroka piaszczysta plaża, w którą klif przechodzi w zachodniej części miejscowości, to doskonale miejsce blegiego wypoczynku w słońcu. Dzięki dalekiemu wysunięciu w morze oraz temu, że w pobliżu nie ma przemysłu, ani ujść większych rzek, woda morska ma tutaj najwyższą klasę czystości. Dla miłośników koni - jazdy w teren brzegiem morza!

Dla kogo: Oprócz pasjonatów jogi mile widziane osoby szukające okazji, by zacząć ćwiczyć, jak również osoby towarzyszące i rodziny z dziećmi. Program ułożony jest tak, by nie zabrakło czasu na morskie kąpiele i plażowanie, jak również na aktywny wypoczynek w największym na polskim wybrzeżu aquaparku z podgrzewaną wodą czy też całorocznym stoku narciarskim pod dachem.

W programie:

- **Joga** - zajęcia dwa razy dziennie w dwóch grupach o różnym stopniu zaawansowania. Poprowadzą je dyplomowane instruktorki dwóch szkół: Krakowskiego Joga Centrum – Agnieszka Grin-Walaszek oraz Grudziądzkiej Szkoły Jogi – Iwona Madej-Karetko. Zajęcia jogi nakierowane będą na regenerację i odżywienie organizmu w dobroczynnym działaniu klimatu bogatego w jod i pierwiastki śladowe.
- **Warsztaty Eko-gotowania** obejmą trzy wieczory. Oprócz części teoretycznej warsztaty praktyczne, na których wspólnie przygotowujemy energetyzujące potrawy i je następnie ze smakiem skonsumujemy ☺.

Na warsztatach dowiemy się:

- na czym polega naturalna dieta przywracająca zdrowie;
- jak rozpoznawać sygnały naszego ciała świadczące o niedoborach
- na jakich pokarmach warto oprzeć swoją dietę, tak aby wzmacniać odporność organizmu oraz zapewnić sobie energię do codziennego funkcjonowania;
- jak możemy sobie poprawiać nastrój i kondycję fizyczną poprzez konkretne potrawy – co uspokaja umysł, co pobudza ciało, co pomaga odpocząć a co wspiera twórcze działanie;
- dlaczego tracimy energię i w jaki sposób ten proces możemy odwrócić
- w jaki sposób włączyć do codziennej diety kielki, zielone liście - czyli produkty oczyszczające i regenerujące organizm;
- jak wykorzystywać zioła dziko rosnące, hodowlane oraz przyprawy dla dodania sobie energii życiowej

oraz poznamy:

- proste sposoby na wprowadzenie naturalnej diety w życie
- przykładowe jadłospisy na smaczne i zdrowe śniadania, obiady i kolacje oparte na naturalnych składnikach, których przygotowanie nie zajmuje dużo czasu, a sprawia ogromną przyjemność
- źródła zdrowej naturalnej słodczy.

- **Zakwaterowanie:** Pensjonat „Constans” w którym będziemy gościć wyróżnia się oryginalną architekturą, przytulnym wnętrzem, pełną uroku restauracją oraz niepowtarzalną atmosferą. Pokoje 2 i 3 osobowe oraz typu studio. Każdy pokój ma własną łazienkę, wyposażony jest w telewizor LCD z kanałami satelitarnymi oraz sprzęt plażowy.

Przy pensjonacie monitorowany parking, dostęp do sieci WiFi. Dla swych gości oferuje saunę fińską i łaźnię parową.

Pensjonat jest położony w zacisznej części Jarosławca z dala od wakacyjnego zgielku, z okien pokoi rozciąga się widok na latarnię morską oraz piękny las, który zachęca do spacerów i wycieczek rowerowych. Można tu odnaleźć wymarzony relaks i wytchnienie od codziennego pośpiechu.

- **Wyżywienie:** dwa obfite i bardzo smaczne wegetariańskie posiłki dziennie oraz poranna herbata i lekkie śniadanie.

Kurs rozpoczniemy 26 sierpnia regeneracyjnymi zajęciami jogi o godz. 17.30 (kolacja godz. 19.00), a zakończymy obiadem 31 sierpnia ok. 12.30.

Koszt kursu:

- miejsce w pokoju 2-osobowym: 960 zł
- miejsce w pokoju 3-osobowym: 890 zł
- miejsce w pokoju typu studio (2+3): 890 zł
- osoba towarzysząca: 300 zł taniej.
- dzieci w wieku 4 – 9 lat: 425 zł.
- dzieci do 4 lat – bezpłatnie (dziecko śpi na łóżku z rodzicem i nie ma osobnego wyżywienia).
- dla młodzieży w wieku 12 - 18 lat zajęcia jogi gratis! - dofinansowanie z Fundacji Zdrowie i Natura
- Z kartą FitProfit lub Ok System zniżka na jogę 100 zł.
- **Zadatek w wysokości 350 zł płatny do 18 czerwca 2013r.**



Rezerwacji dokonuje się poprzez wpis na listę u Agnieszki Grin-Walaszek telefonicznie lub sms-em: 609 108 108 albo e-mail: agnieszka@jogacentrum.pl (proszę podać imię i nazwisko, tel. kontaktowy oraz rodzaj pokoju), a następnie wpłatę zadatku w recepcji Fundacji (ul. Biskupia 18, Kraków) 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 i ekogotowanie 2013”

Pozostała kwota płatna w dniu rozpoczęcia kursu.

Adres: Pensjonat „Constans”, ul. Admiralska 4, 76-107 Jarosławiec, tel. 504 666 400.

Gorąco zapraszamy
Agnieszka Grin-Walaszek i Iwona Karetko