

## SIÓDMY LAS

22-24 października

W październiku zapraszamy Was na weekend do Kazimierskiego Parku Krajobrazowego, do Siódmego Lasu. Siódmy las jest położony wśród malowniczych wzgórz lubelszczyzny, 16 km od Kazimierza Dolnego i ma piękną, wspaniale oświetloną, pachnącą drewnem salę do Jogi. Mamy do dyspozycji pokoje dwuosobowe oraz jeden pokój rodzinny, czteroosobowy, wszystkie z łazienkami. Zdjęcia Siódmego Lasu możecie zobaczyć tutaj: <https://www.siodmylas.pl/galeria>

Będziemy praktykować Jogę metodą Iyengara z elementami Vinyasa Jogi (czyli wszystko to, co znacie z moich zajęć) a podczas sobotniej sesji wzmacniającej wprowadzę dodatkowo elementy Pilates. W sobotę wieczorem w parach wykonamy masaż ajurwedyjski głowy i ramion. Masaż ten wykonujemy ciepłym olejem sezamowym.

Koszt weekendu to 680 zł. W czasie wyjazdu każdego dnia czekają na nas trzy posiłki. Koszt pobytu zwierząt w Siódmym Lesie to 40 zł za dobę.

Harmonogram wyjazdu jest następujący (harmonogram może ulec nieznacznym godzinowym przesunięciom):

### PIĄTEK

18.00 - kolacja

20.00-21.00 Joga - praktyka relaksująca

### SOBOTA

8.00-9.30 Joga - praktyka wzmacniająca z el. Pilates

9.30 śniadanie

14.00 - obiad

16.30 - 18.00 Joga (praktyka warsztatowa)

18.00 kolacja

### NIEDZIELA

9.00 śniadanie

10.30 - 12.00 Joga

14.00 - obiad

po obiedzie wyjazd