



KOBIECY WEEKEND W POSZUKIWANIU SPOKOJU

JURAJSKA PRZYSTAŃ

Potrzebujesz odpoczynku?

Chciałabyś zatrzymać się i chwilę pomyśleć na łonie natury?

Spędzić cudowny czas z wyjątkowymi ludźmi?

Zrelaksować się podczas masażu?

TEN WYJAZD JEST WŁAŚNIE DLA CIEBIE!!!

Podczas pobytu będziemy relaksować się przy dźwiękach mis i gongów. Spędzimy wyjątkowy czas na warsztatach „Mandala-, dlaczego koło?”. Zrelaksujemy się podczas masażu głowy, pleców i twarzy, podczas kąpeli w ogrodowych baliach oraz zregenerujemy siły w saunie. Skorzystamy z wielu możliwości kontaktu z naturą w cudownym miejscu Jurajska Przystań.

Program pobytu

Termin 9 -11 kwiecień i 28-30 maj

Piątek

16: 30 – 17: 00 Przyjazd, zakwaterowanie w ośrodku wypoczynkowym Jurajska Przystań.

17: 00 – 17: 30 Powitalne spotkanie.

17: 30 – 19: 00 Masaż (gr I - masaże).

19: 30- 20: 30 Kolacja w formie bufetu.

21: 00 – 22: 00 Koncert - relaksacja przy dźwiękach mis i gongów.

Sobota

7: 30 – 8: 30 „Powitanie Słońca” Joga – bardzo spokojna, dostosowana do wszystkich uczestników.

9: 00 -10: 00 Śniadanie w formie bufetu.

10: 00 -14: 00 Warsztaty "Mandala - Dlaczego koło?" (I grupa warsztatowa).

10: 00 – 14: 00 Masaż (grupa II masaże) możliwość skorzystania z dodatkowych atrakcji – balia kąpielowa, sauna, wypożyczalnia sprzętu wodnego, wypożyczalnia rowerów, spacer po okolicznych lasach, możliwość relaksu w kąciku z ogrodową biblioteczką.

14: 00 – 15: 00 Obiad (serwowany - menu wegetariańskie).

15: 00 – 19: 00 Warsztaty "Mandala - Dlaczego koło?" (II grupa warsztatowa).

15: 00 – 19: 00 Masaż (gr III – masaże) możliwość skorzystania z dodatkowych atrakcji – ogrodowa balia kąpielowa, sauna, wypożyczalnia sprzętu wodnego, wypożyczalnia rowerów, spacer po okolicznych lasach.

19: 00 – 20: 00 Kolacja w formie bufetu.

20: 30 – 21: 00 Joga, wyciszenie.

Niedziela

7: 30 – 8: 30 „Powitanie Słońca” Joga – bardzo spokojna dostosowana do wszystkich uczestników.

9: 00 – 10: 00 Śniadanie w formie bufetu.

10: 00 – 14: 00 Relaks na łonie z naturą, możliwość odpoczynku w kąciku z ogrodową biblioteką, możliwość skorzystania z wypożyczalni sprzętu wodnego, wypożyczalni rowerów, spacer po okolicznych lasach.

10: 00 – 14: 00 Masaż (IV gr masaże).

14: 00 – 15: 00 Obiad.

15: 00 – Spotkanie pożegnalne, wyjazd.

REZERWACJA:



BIURO PODRÓŻY ORION TRAVEL Jolanta Słowik – 32/2420990

<http://www.oriontravel.turystyka.pl/>



STREFA DIET KATARZYNA ŻBIKOWSKA – 728 424 865

Cena: 590zł/ os

Cena zawiera:

- **2 noclegi w nowoczesnych 4 osobowych domkach**
w ośrodku wypoczynkowym Jurajska Przystań na terenie Jury Krakowsko – Częstochowskiej w miejscowości Jastrzęb nad Zalewem Poraj.
<https://www.jurajskaprzystan.pl/>.
- **Pełne wyżywienie:**
- 2x śniadanie w formie bufetu
- 2x obiad serwowany (menu wegetariańskie)
- 2x kolacja w formie bufetu
- **Koncert przy dźwiękach mis i gongów**
- **Warsztaty "Mandala"**
- **Masaż twarzy, głowy i pleców**
- **Spokojne dostosowane do wszystkich uczestników zajęcia z jogi,**
- **Kąpiel w bali i pobyt w saunie,**
- **Na powitanie zdrowy soczek i drobne upominki.**
- **Możliwość relaksu na łonie natury z ogrodową biblioteczką.**
- **Ubezpieczenie.**

Możliwość skorzystania za dodatkową opłatą z:

- Wypożyczalni sprzętu wodnego
- Wypożyczalni rowerów,
- Wycieczka fakultatywna – zwiedzanie zamku w Olsztynie z przewodnikiem- min 7 osób (zainteresowane osoby, proszę o informację w trakcie zapisów na wyjazd)

Wyjazd odbędzie się przy minimalnej liczbie 12 osób, (grupa będzie liczyć max 15 osób).

ZAKWATEROWANIE

JURAJSKA PRZYSTAŃ - <https://www.jurajskaprzystan.pl/>

Wyjątkowe miejsce nad malowniczym zalewem idealne dla osób spragnionych ciszy i spokoju z dala od miejskich aglomeracji.



Warsztaty

"Mandala - Dlaczego koło?"

To warsztat, który obfituje w wyczerpującą wiedzę na temat pochodzenia i wielokulturowego wykorzystywania Mandali, a także w szerokim spektrum ujmuje ją, jako narzędzie terapeutyczne.

Spotkanie z Mandalą to zaproszenie do rozmowy z samym sobą, dotarcie do najgłębiej skrywanych przeżyć i potencjałów. Mandala daje ujście oraz wgląd w emocje obrazując stosunek do Siebie w momencie jej powstania. Pozwala przyjrzeć się sobie i ukierunkować swoje działania, uwzględniając własne potrzeby.

Tworzenie Mandali pomaga wyciszyć się i zrelaksować. Skupić na 'tu i teraz', obudzić w sobie radość tworzenia.

Prowadząca Hanna Czyż – arteterapeutka, studentka V roku psychologii klinicznej człowieka dorosłego na Uniwersytecie SWPS. Założycielka i właścicielka marki Mandalove, wykładowca Szkoły Wyższej GWSH w Katowicach na kierunku Joga i Ajurweda. Od wielu lat w swojej pracy wykorzystuje Mandalę jako narzędzie samopoznania.

Koncert

Relaksacja przy dźwiękach mis i gongów

Relaksację w dźwiękach wykonuje się za pomocą mis tybetańskich, gongów, dzwonków oraz instrumentów towarzyszących. Każda taka misa posiada cały wachlarz częstotliwości dźwięku (słyszalnego jak i niesłyszalnego). Fale mózgowe pod wpływem drgań mis i przestrzeni dźwiękowej, która temu towarzyszy, zwalniają swoją pracę, przechodzą w stan alfa ((8-13 Hz, stan głębokiego relaksu).

Relaksacja przy dźwiękach mis i gongów uwalnia stres i napięcia zlokalizowane w ciele oraz w psychice człowieka. Wszystkie fale dźwiękowe docierają do organizmu poprzez drgania i swobodnie przenikają do płynów ustrojowych, tkanek, narządów oraz kości, mimo iż niektóre z nich nie są rejestrowane przez ludzkie ucho. Będąc w stanie relaksu ciało odpoczywa, umysł zwalnia swoją pracę. Dzięki temu stajemy się spokojniejsi i odczuwamy większą harmonię.

Stosowane przez nas misy dźwiękowe i gongi są instrumentami odpowiednio dostrojonymi pod kątem częstotliwości terapeutycznych. Instrumenty te posiadają najszersze możliwe spektrum brzmieniowe (od ultradźwięków do infradźwięków). Tak rozległa amplituda pozwala na delektowanie się bogatym kolorytem i szerokim wachlarzem wibracji.

Każdą dźwiękową sesję zaczynamy od krótkiego wprowadzenia, przygotowania do relaksacji. Zalecany jest wygodny strój. Uczestnicy delektują się dźwiękami w pozycji leżącej. Standardowy seans dźwiękowy na grupy trwa około 60 minut.

