

Wiosenny weekend w górach

Joga + Aerial Joga + Wellness

Poziomkowa Górka 28.-30.03.2025



12°C

28.03 piątek

od 15:00

Check-In

kawa / herbata / domowe ciasta

17:00 - 18:00

Joga regeneracyjna GRUPA 1

18:00 - 19:00

Joga regeneracyjna GRUPA 2

19:30

Kolacja

Risotto alla zucca kremowe risotto z dynią, radicchio i karmelizowaną pomarańczą

sałata z vinegretem

Kieliszek białego wina

20:00

Wspólny czas przy kominku

Masaże relaksacyjne

Sauna

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety

Wiosenny weekend w górach | Joga + Aerial Joga + Wellness

Poziomkowa Górka 28.-30.03.2025



13°C

29.03 sobota

8:00 - 9:00

Joga GRUPA 1

9:00 - 10:00

Śniadanie

Izraelska *Sakshuka* z wiejskich jajek
pasztet wegański / pieczone buraki marynowane na sałacie / tapenada z bakłażana i czarnych oliwek /
wiejski ser biały / pieczywo z piekarni gruzińskiej / warzywa

od 10:00

Masaże relaksacyjne

12:30 - 13:30

Joga GRUPA 2

14:00

Lunch

Mango Curry z kurczakiem / tofu, mlekiem kokosowym i ryżem jasminowym
orientalna sałatka z ogórków i cukinii

14:45-15:30

Warsztat automasażu olejkami IOSSI® z Alekdandrą Łabudą

17:30-18:45

Aerial Joga GRUPA 1

18:45-20:00

Aerial Joga GRUPA 2

20:00

Kolacja

Tarta z gruszkami *Williams*, orzechami włoskimi i *Gorgonzolą*
sałata z vinegretem

21:00

Masaże relaksacyjne

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety

Wiosenny weekend w górach | Joga + Aerial Joga + Wellness

Poziomkowa Górka 28.-30.03.2025



30.03 niedziela

8:00 - 9:00

Joga GRUPA 2

9:00

Śniadanie

Jaglanka na ciepło / pasztet / pasty / tapenada z bakłażana i czarnych oliwek / wiejski ser biały /
pieczywo z piekarni gruzińskiej / warzywa

od 10:00

Masaże relaksacyjne

12:30 - 13:30

Joga GRUPA 1

14:00

Lunch

Cebulowa zupa krem z czipsem parmezanowym

Col puntiaguda al horno pieczona kapusta szpiczasta z sosem *Romesco* i prażonymi migdałami
ciasta domowe

Powrót do rzeczywistości



Dania przygotowujemy z najwyższej jakości składników, bez konserwantów, sztucznych dodatków, wzmacniaczy smaku etc.
Dania są zazwyczaj wegetariańskie (używamy nabiału, serów) lub wegańskie (bez produktów odzwierzęcych).

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety

 **LaLoba Care&Activity**

Beata +48 602 603 789 

laloba.pl 

laloba.centrum 

repcja@laloba.pl 

Kraków | Beskidzka 30C 

Wiosenny weekend w górach | Joga + Aerial Joga + Wellness

Poziomkowa Górką 28.-30.03.2025



Dojazd

Adres to „**Poziomkowa Górką**” **Męcina 933 koło Limanowej** - nawigację koniecznie najpierw ustaw na Limanową np Biedronka, potem w Limanowej dopiero Męcina 933 (jedziesz przez Mordarkę i Pisarzową) chyba że lubisz szutrowe górskie dróżki to od razu Męcina 933. Po drodze już po skręceniu z głównej drogi będziesz jechać tuż obok kamieniołomu, droga prowadzi z lewej strony wjazdu do niego.

Pokoje

W pokojach są ręczniki, w łazienkach mydło, są leżaki i koce dla odważnych. Pamiętajcie, że są to góry i noce potrafią być chłodne - weźcie coś do ubrania na wieczory na tarasie.

Pokoje są dwuosobowe, jeden 4 osobowy, jeden 3 osobowy - 4 łazienki na korytarzu - dom jest kameralny i cały do naszej dyspozycji My jesteśmy gospodarzami. Jeśli ktoś bardzo potrzebuje intymności są jeszcze 2 łóżka na poddaszu.

Po posiłkach prosimy o odnoszenie naczyń i kubków do kuchni (zmywarki).

Jest filtrowana pitna woda ze studni, kawa, herbata - pod dostatkiem (express przelewowy lub kawa pięciu przemian), owoce również pod dostatkiem.

Masaże do wyboru

Dodatkowo płatne (gotówką u fizjoterapeutki Aleksandry)

Masaż klasyczny, drenaż limfatyczny twarzy **100,-** (30 min)

Masaż klasyczny, masaż relaksacyjny masłem Shea, gorącą świecą/ fizjoterapia **160,-** (60 min)

Masaż Kobido - liftingujący masaż Twarzy **200,-** (60 min)

Masaż Korugi - holistyczny zabieg odmładzający **200,-** (60 min)

Masaż antycellulit / częściowo wykonywany bańką **90,-** (30 min)

Masaż transbukałny, fizjoterapia stomatologiczna **190,-** (60 min)

Do dyspozycji gości jest **sauna sucha ogrzewana drewnem**, należy zgłaszać wcześniej min 1h (trzeba ją rozpalić ręcznie)

Jadą z nami dwie suczki - Czarna **Zetka** z dyplomem dogoterapeuty i i jej przeciwieństwo ruda **Kropka** z ADHD.

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety