

# Czerwcową Joga w górach

Poziomkowa Górka 30.05-2.06.2024

34-654 Męcina 933



## 30.05 czwartek

od 14:00

### Check-In

kawa / herbata / domowe ciasta

16:30 - 17:45

### Zajęcia regeneracyjne GRUPA 1

17:45 - 19:00

### Zajęcia regeneracyjne GRUPA 2

19:30

### Kolacja

Salata z winogretem

*Risotto con asparagi* kremowe risotto z zielonymi szparagami, zielonym groszkiem i bazylią

Pieczona Kapusta szpiczasta z sosem *Romesco* / puree z selera i pietruszki

Kieliszek białego wina

20:00

### Niezobowiązujący wieczór poznawczy

Masaże relaksacyjne


Sauna

*Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety*

 **LaLoba Care&Activity**

Beata +48 602 603 789 

[laloba.pl](http://laloba.pl) 

[laloba.centrum](https://www.facebook.com/laloba.centrum) 

[repcja@laloba.pl](mailto:repcja@laloba.pl) 

Kraków | Beskidzka 30C 

# Czerwcową Joga w górach

Poziomkowa Górka 30.05-2.06.2024



21°C

## 31.05 piątek

---

8:00 - 9:00

### Praktyka Jogi GRUPA 1

9:00 - 10:00

### Śniadanie

Owsianka z owocami na ciepło  
pasztet wegański / pieczone buraki marynowane na sałacie / ser biały / tapenada z bakłażana i czarnych oliwek / pieczywo z piekarni gruzińskiej / warzywa

11:00

### Masaże relaksacyjne

12:00 - 13:00

### Praktyka Jogi GRUPA 2

14:00

### Lunch

Botwinka z karmelizowaną pomarańczą  
Grecka sałatka *Horiatiki* z owczą fetą  
deser

15:00 - 16:00

### Warsztat automasażu olejkami lossi® i kamieniem GuaSha

17:00

### Aerial Joga GRUPA 1

18:00

### Aerial Joga GRUPA 2

19:30

### Kolacja

Bataty zapiekane z kolendrą, prażonymi migdałami i *gremolatą* z pietruszki, limonki i chilli /  
pomidory z czosnkiem, oliwą i świeżą bazylią  
deser

20:00

### Masaże relaksacyjne

---

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety

# Czerwcowy Joga w górach

Poziomkowa Górka 30.05-2.06.2024



22°C

## 1.06 sobota

---

8:00 - 9:00

### Praktyka Jogi GRUPA 1

9:00 - 10:00

### Śniadanie

Izraelska *Sakshuka* z wiejskich jajek  
pasztet wegański / pasty / tapenada z bakłażana i czarnych oliwek / wiejski ser biały / pieczywo z piekarni gruzińskiej / warzywa

11:00

### Masaże relaksacyjne

12:00 - 13:00

### Praktyka Jogi GRUPA 2

13:30

### Lunch

Marokańska zupa *Harira* z czerwoną soczewicą i pomarańczami  
*Quiche a l'oignon* francuska tarta cebulowa  
Sałata z winegretem

14:00

### Masaże relaksacyjne

17:00

### Aerial Joga GRUPA 1

18:00

### Aerial Joga GRUPA 2

19:30

### Kolacja

Sałata z winegretem  
Balearskie *Patatas bravas* drobne ziemniaczki w aromatycznych pomidorach i papryce / grillowane papryczki *Pimientos de padron* z grubą solą  
Kieliszek wina czerwonego

20:00

### Masaże relaksacyjne

---

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety

# Czerwcową Joga w górach

Poziomkowa Górka 30.05-2.06.2024



23°C

## 2.06 niedziela

---

8:00 - 9:00

### Praktyka Jogi GRUPA 2

9:00

### Śniadanie

Fritata z wiejskich jajek / paszтет / pasty / tapenada z bakłażana i czarnych oliwek / ser biały /  
pieczywo z piekarni gruzińskiej / pieczywo z piekarni rzemieślniczej Piętka

10:30

### Masaże relaksacyjne

11:30 - 13:00

### Praktyka Jogi GRUPA 1

13:30

### Lunch

Majerankowa zupa krem z pieczonych ziemniaków i porów  
Legendarna sałata *Caesar Cardini 1924*  
ciasta domowe

### Powrót do rzeczywistości



Dania przygotowujemy z najwyższej jakości składników, bez konserwantów, sztucznych dodatków, wzmacniaczy smaku etc.  
Dania są 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 

# Czerwcową Joga w górach

Poziomkowa Górką 30.05-2.06.2024



## 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 woda ze studni i z filtra do picia, kawa, herbata - pod dostatkiem (nie ma ekspresu, będzie kawa rozpuszczalna, parzona lub pięciu przemian), owoce również pod dostatkiem.

Wino i inne alkohole poza wymienionym w menu we własnym zakresie.

## Masaże do wyboru

Dodatkowo płatne (gotówką u masażystki Magdy)

Masaż Hawajski Lomi Lomi - 75 min - 190

Masaż klasyczny - 30 min - 90 zł

Relaksacyjny masaż głowy i twarzy - 30 min - 130 zł

Masaż twarzy Kobido - 75 min - 200 zł

Access Bars - 60 min - 160 zł

Masaż relaksacyjny masłem Shea - 60 min - 160 zł

Masaż Tai-Chi - 75 min - 190 zł

Dodatkowo zabiegi kosmetyczne 90 min 250 zł

Zabieg przeciwzmarszczkowy z Wit.C,

zabieg anti-age z silnym efektem nawilżającym,

„Intense Recovery”, odżywia i nawilża skórę, napina i działa przeciwstarzeniowoSauna

Do dyspozycji gości jest **sauna sucha ogrzewana drewnem**, cena za jeden seans dla jednej osoby to 15 zł - należy zgłaszać wcześniej min 1 h (trzeba ją rozpalić ręcznie)

Jadą z nami dwie suczki - Czarna **Zetka** z dyplomem dogoterapeuty i i jej przeciwieństwo ruda **Kropka** z ADHD i syndromem Tourette'a ;).

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety



**LaLoba Care&Activity**

Beata +48 602 603 789

[laloba.pl](http://laloba.pl)

[laloba.centrum](https://www.facebook.com/laloba.centrum)

[recepcja@laloba.pl](mailto:recepcja@laloba.pl)

Kraków | Beskidzka 30C

