

Wakacyjny długi weekend w górach

Poziomkowa Górka 15.-18.08.2024

34-654 Męcina 933



15.08 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

Risotto alla zucca kremowe risotto dynią, karmelizowaną pomarańczą i szafranem z Zanzibaru
Pomidory z czosnkiem, oliwą i świeżą bazylią
Kieliszek białego wina

20:00

Niezobowiązujący wieczór poznawczy

Masaże relaksacyjne

Sauna

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety

Wakacyjny długi weekend w górach

Poziomkowa Górka 15.-18.08.2024



25°C

16.08 piątek

8:00 - 9:00

Praktyka Jogi GRUPA 1

9:00 - 10:00

Śniadanie

Izraelska *Sakshuka* z wiejskich jajek
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

Chłodnik z młodych buraków z liśćmi rzodkiewki i karmelizowaną skórką pomarańczową
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

Ratatouille z mozzarellą *bufala*, cydrem i świeżymi ziołami
sałata z vinegretem, bagietka

20:00

Masaże relaksacyjne

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety

Wakacyjny długi weekend w górach

Poziomkowa Górka 15.-18.08.2024



25°C

17.08 sobota

8:00 - 9:00

Praktyka Jogi GRUPA 1

9:00 - 10:00

Śniadanie

Owsianka z owocami na ciepło
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 z świeżym tymiankiem
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

Wakacyjny długi weekend w górach

Poziomkowa Górka 15.-18.08.2024



18.08 niedziela

8:00 - 9:00

Praktyka Jogi GRUPA 2

9:00

Śniadanie

Frittata z wiejskich jajek / pasztet / pasty / tapenada z bakłażana i czarnych oliwek / ser biały / pieczywo z piekarni gruzińskiej / warzywa

10:30

Masaże relaksacyjne

11:30 - 13:00

Praktyka Jogi GRUPA 1

13:30

Lunch

Zupa krem z pieczonych ziemniaków z świeżym majerankiem
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



Beata +48 602 603 789

laloba.pl

laloba.centrum

repcja@laloba.pl

Kraków | Beskidzka 30C

Wakacyjny długi weekend w górach

Poziomkowa Górka 15.-18.08.2024



Dojazd

Adres to „**Poziomkowa Górka**” **Męcina 933 koło Limanowej** - nawigację koniecznie najpierw ustaw na Limanową np Biedronka, potem w Limanowej dopiero Męcinę 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.

Masaże do wyboru

Dodatkowo płatne (gotówką u fizjoterapeutki Aleksandry)

Masaż kobido/ korugi - liftingujące/holistyczne masaże twarzy **190,-** (60 min)

Masaż transbukalny **190,-** (60 min)

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

Drenaż limfatyczny twarzy **90,-** (30 min)

Masaż transbukalny plus lifting twarzy **250,-** (120 min)

Fizjoterapia (bólowa, stomatologiczna) / masaż leczniczy lub relaksacyjny **150,-** (60 min)

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

laloba.centrum

repcja@laloba.pl

Kraków | Beskidzka 30C