

# Jesienny długi weekend w górach

Poziomkowa Górka 8-11 listopada 2024



10°C

## 8.11 piątek

---

od 15:00

### 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

Kremowe risotto z gruszką, kasztanami jadalnymi, prażonymi orzechami włoskimi i *Gorgonzolą*

Salata z vinegretem

Kieliszek białego wina

20:00

### Niezobowiązujący wieczór poznawczy

### Masaże relaksacyjne

### Sauna

---

*Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety*

# Jesienny długi weekend w górach

Poziomkowa Górka 8-11.11.2024



11°C

## 9.11 sobota

---

8:00 - 9:00

### Praktyka Jogi GRUPA 1

9:00 - 10:00

### Śniadanie

Izraelska *Sakshuka* z wiejskich jajek  
chleb wiejski, ser wiejski, pasztet wegański, pasty vege, warzywa, domowe kiszonki

11:00

### Masaże relaksacyjne

12:30 - 13:30

### Praktyka Jogi GRUPA 2

14:00

### Lunch

Marokańska zupa *Harira* z czerwoną soczewicą i pomarańczami  
Pieczone buraki w marynacie *balsamico* z rukolą i serem kozim, bagietka z piekarni gruzińskiej  
Deser

15:30 - 16:30

### Warsztat automasażu olejkami *lossi*® i kamieniem GuaSha

17:00

### Aerial Joga GRUPA 1

18:00

### Aerial Joga GRUPA 2

19:30

### Kolacja

Salata 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

# Jesienny długi weekend w górach

Poziomkowa Górka 8-11.11.2024



10°C

## 10.11 niedziela

---

8:00 - 9:00

### Praktyka Jogi GRUPA 1

9:00 - 10:00

### Śniadanie

Jaglanka z owocami na ciepło  
chleb wiejski, ser wiejski, pasztet wegański, pasty vege, warzywa, domowe kiszonki

11:00

### Masaże relaksacyjne

12:00 - 13:00

### Praktyka Jogi GRUPA 2

13:30

### Lunch

Hinduska *Tikka Masala* z tofu i ryżem basmati  
Sałata z świeżych ogórków z czarnym sezamem  
Deser

14:00

### Masaże relaksacyjne

17:00

### Aerial Joga GRUPA 1

18:00

### Aerial Joga GRUPA 2

19:30

### Kolacja

Sałata z winegretem  
*Quiche a l'oignon* francuska tarta cebulowa z kurkami i świeżym tymiankiem

20:00

### Masaże relaksacyjne

---

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety

# Jesienny długi weekend w górach

Poziomkowa Górka 8-11.11.2024



6°C

## 11.11 poniedziałek

---

8:00 - 9:00

### Praktyka Jogi GRUPA 2

9:00

### Śniadanie

*Frittata* z wiejskich jajek

chleb wiejski, ser wiejski, pasztet wegański, pasty vege, warzywa, domowe kiszonki

10:30

### Masaże relaksacyjne

12:00 - 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).

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany elementów menu w zależności od dostępności i jakości produktów.

---

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety

 **LaLoba Care&Activity**

Beata +48 602 603 789 

**laloba.pl** 

laloba.centrum 

repcja@laloba.pl 

Kraków | Beskidzka 30C 

# Jesienny długi weekend w górach

Poziomkowa Górka 8-11.11.2024



## 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.

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 (jest express, będzie też kawa rozpuszczalna, lub pięciu przemian), owoce również pod dostatkiem.

## Masaże i zabiegi do wyboru

**Masaże** dodatkowo płatne (gotówką u terapeutki Magdy)

- Masaż Lomi-Lomi / Tai Chi (60 min) **180,-**
- Access Bars / Access Lift Bars (60 min) **180,-**
- Masaż klasyczny (30 min) **100,-**
- Masaż twarzy (30 min) **100,-**
- Masaż relaksacyjny / klasyczny / gorącą świecą (60 min) **150,-**
- Masaż Kobido liftingujący masaż twarzy (60 min) **190,-**

**Zabiegi kosmetologiczne** z masażem twarzy na bazie Kobido i peelingiem kawitacyjnym (chyba, że będą przeciwwskazania to wtedy peeling enzymatyczny) z użyciem preparatów Bielenda Professional; Natinuel i Skinarte:

- Zabieg przeciwzmarszczkowy z Wit.C (90 min) **250,-**
- Zabieg anti-age z silnym efektem nawilżającym (90 min) **250,-**
- Odmładzający i rewitalizujący zabieg z peelingiem migdałowym (90 min) **250,-**

**Sauna sucha ogrzewana drewnem**, cena za jeden seans dla jednej osoby to **15 zł** (należy zgłaszać co najmniej na godzinę przed)

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

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety



Beata +48 602 603 789

laloba.pl

laloba.centrum

repcja@laloba.pl

Kraków | Beskidzka 30C

