

# Wrześniowe wakacje z Jogą

Poziomkowa Górka 20-26.09.2020

## 20.09 niedziela

---

14:00 ->

### **Zakwaterowanie**

Kawa / herbata / wegańskie brownie

17:00 - 18:30

### **Pierwsze zajęcia regeneracyjne**

**met. Iyengara**

18:30

### **Kolacja**

Risotto ai funghi porcini, sałata z vinegretem, pomidory w zalewie

### **Wieczór zapoznawczy**

## 21.09 poniedziałek

---

7:30 - 8:30

### **Techniki oddechowe**

joga + nauka medytacji

8:30 - 9:30

### **Śniadanie**

zielony koktajl na poprawę trawienia, pasztet z pieczarek i sonecznika, shakshuka (jajka lub tofu), pieczywo, warzywa, kawa / herbata / zioła

10:30 - 11:30

### **Filozofia Jogi**

wykład + techniki psychofizyczne

12:00 - 13:00

### **Joga met. Iyengara**

13:00

### **Lunch**

Toskańska zupa pomidorowa z cytrynową bazylią, Tabbouleh, deser

16:30 - 18:30

### **Masaże**

**Sambahana** ayurwedyjski masaż twarzy, głowy, karku, g.pleców 80zł  
**Klasyczny** masaż pleców i karku 70zł  
**Konhowanie uszu** 50zł

18:30

### **Kolacja**

Hasselbackspotatis, sałata

20:00

**Ognisko** przy dźwiękach gitary

## 22.09 wtorek

---

7:30 - 8:30

### **Joga met. Iyengara**

8:30 - 9:30

### **Śniadanie**

zielony koktajl, kasza jaglana na ciepło z owocami; guacamole, pasztet z pieczarek i sonecznika, pieczywo, warzywa, kawa / herbata / zioła

10:30 - 13:00

### **masaże**

### **zabiegi**

**spacer do wieży widokowej, zbieranie ziół**

13:00

### **Lunch**

Zupa cebulowa, grzanki

16:00

### **Masaże, zabiegi**

18:30

### **Kolacja**

Buraki po burgundzku z zieloną soczewicą

19:30 - 20:00

### **Pranayama**

20:00 - 21:00

### **Joga Nidra**

głęboki relaks jogiczny

## 23.09 środa

8:00 - 9:00

### Śniadanie

zielony koktajl, omlet z warzywami lub tofurnica, humus różne smaki, pieczywo, świeże warzywa i domowe kiszonki, kawa / herbata / zioła

11:30 - 13:00

**Joga** met. Iyengara

13:00

### Lunch

Zupa marokańska z soczewicy, deser

17:00 - 18:00

**Joga twarzy i oczu**

18:00

### Kolacja

Bigos wegański, pieczywo

19:30 - 20:30

**Joga Nidra**

## 26.09 Sobota

7:30 - 8:30

**Joga energetyzująca + pranayama**

8:30 - 9:30

### Śniadanie

Zielony koktajl, płatki owsiane górskie na ciepło z bananem i malinami, pasta z suszonych pomidorów i słonecznika, fritatta, pieczywo, warzywa

10:30 - 13:00

**Joga** met. Iyengara + medytacja

13:00

### Lunch

Curry kokosowe z tofu i ryżem jaśminowym

-> 16:00

**Wykwaterowanie**

## 24.09 czwartek

7:00 - 8:00

**Joga + relaksacja**

8:00 - 8:30

**Pranajama + medytacja**

8:30 - 9:30

### Śniadanie

zielony koktajl, pasta z oliwek, humus, pasta jajeczna z tofu, pieczywo, pomidory, ogórki, kiszonki

13:00

### Lunch

Bucatini cacio e pepe, sałata

16:30

**Joga** met. Iyengara

Terapia w Jodze

18:00

### Kolacja

Patatas Bravas, sałata

## 25.09 piątek

7:30 - 8:00

**Joga + mantra**

8:00 - 8:30

**Pranajama + medytacja**

8:30 - 9:30

### Śniadanie

zielony koktajl, ratatouille, smalec z fasoli, pasztet warzywny z selera pieczywo, warzywa kiszonki

11:00

**Masaże, świecowanie**

13:00

### Lunch

Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym, deser

16:30 - 18:00

**Joga** met. Iyengara

18:00

### Kolacja

Warsztat sushi - wspólne przygotowywanie i nauka robienia sushi, sałatka Wakame

20:00

**Disco Bollywood**

**Wieczór pożegnalny**