# Joga w czerwcu
# Plan pobytu / menu

Poziomkowa Górka 16.-19.06.2022

## 16.06 czwartek

13:00 - 15:00
**Zakwaterowanie**
kawa / herbata / domowe ciasta / owoce

16:00 - 17:30
**Zajęcia wprowadzające**

18:00
**Kolacja**
*Risotto asparagi e zafferano*
risotto z szparagami, zielonym groszkiem i szafranem
pomidory *Laloba*

20:30
**Joga regerenacyjna + relaksacja**

## 17.06 piątek

od 8:00
rozgrzewający napar imbirowy z cytryną i miodem na dzień dobry lub zielony koktajl /aromatyczna kawa 5 przemian

8:30
**Śniadanie**
izraelska *Shakshuka*
biały ser wiejski / pasztet wege / kiszonki /
pieczywo z piekarni gruzińskiej

11:30 – 13:00
**Praktyka Jogi**

13:30
**Lunch**
*Harira* marokańska zupa z soczewicą i pomarańczami
*Tabbouleh* libańska sałatka z kuskusu z świeżą miętą

17:00 - 18:30
**Praktyka Jogi**

19:00
**Kolacja**
bataty zapiekane z kolendrą i migdałami
sałata z vinegretem

## 18.06 sobota

od 8:00
rozgrzewający napar imbirowy z cytryną i miodem na dzień dobry lub zielony koktajl /aromatyczna kawa 5 przemian

8:30
**Śniadanie**
owsianka z owocami na ciepło / pasztet / pasty / tapenada z bakłażana i czarnych oliwek / ser biały / pieczywo z piekarni gruzińskiej

11:30 – 13:00
**Praktyka Jogi**

13:30
**Lunch**
katalońskie *Patatas Bravas*
sałata z vinegretem

17:00 - 18:30
**Praktyka Jogi**

19:00
**Kolacja**
*Curry* z mlekiem kokosowym, ryż jaśminowy

## 19.06 niedziela

od 7:30
rozgrzewający napar imbirowy z cytryną i miodem na dzień dobry lub zielony koktajl /aromatyczna kawa 5 przemian

8:00 – 9:30
**Praktyka Jogi**

9:30
**Śniadanie**
*Frittata* z wiejskich jajek / pasty / pasta z suszonych pomidorów / ser biały / pieczywo z piekarni gruzińskiej

12:30 - 13:30
**Praktyka Jogi regeneracja**

14:00
**Lunch**
*Gazpacho andaluz*

**Powrót do rzeczywistości**