

Wakacje z Jogą i Jogą twarzy

Plan pobytu / menu

Poziomkowa Górka 25.-30.07.2022

25.07 poniedziałek

13:00 - 15:00

Zakwaterowanie

kawa / herbata / domowe ciasta / owoce

16:00

Zajęcia wprowadzające GRUPA 1

17:00

Zajęcia wprowadzające GRUPA 2

18:30

Kolacja

Risotto alle zucchine+

limonkowe risotto z cukinią, zielonym groszkiem i szafranem,
pomidory *Laloba*

21:00

Joga Nidra

26.07 wtorek

7:30 - 9:00

Praktyka Jogi GRUPA 1

9:00

Śniadanie

Buraki pieczone z kozim serem
biały ser wiejski / pasztet wege / kiszonki /
pieczywo z piekarni gruzińskiej
Pasta z „makreli” - vege

12:00 - 13:00

Praktyka Jogi GRUPA 2

13:30

Lunch

Harira marokańska zupa z soczewicą i pomarańczami,
Tabbouleh libańska sałatka z kuskusu z świeżą miętą i bobem

15:00 - 16:00

Masaże twarzy

17:00 - 18:30

Praktyka Jogi - Joga Twarzy

19:00

Kolacja

Bataty zapiekane z migdałami
sałata z vinegretem

27.07 środa

8:00 - 9:00

Praktyka Jogi GRUPA 2

9:00

Śniadanie

owsianka z owocami na ciepło / pasztet / pasty / tapenada z bakłażana i czarnych oliwek / ser biały / pieczywo z piekarni gruzińskiej
zielony koktail

9:30 - 10:30

Masaże twarzy

12:00 - 13:30

Praktyka Jogi GRUPA 1

13:30

Lunch

TomYum tajska zupa z tofu, mlekiem kokosowym i ryżem jaśminowym
Wegańskie lody

16:00 - 17:00

Praktyka Jogi GRUPA 2

17:00 - 18:30

Praktyka Jogi GRUPA 1

19:00

Kolacja

Katalońskie *Patatas Bravas*
Pimientos de Padron
sałata z vinegretem

28.07 czwartek

8:30

Śniadanie

Izraelska *Shakshuka* z wiejskich jajek
pasztet / pasty / tapenada z bakłażana i czarnych oliwek / ser biały /
pieczywo z piekarni gruzińskiej

10:30 - 13:30

Masaże

12:00 - 13:30

Praktyka Jogi GRUPA 1

13:30

Lunch

Pasta alla norma z bakłażanem, pomidorami i ricottą,
sałata z vinegretem
deser

14:30 - 19:00

Masaże

17:00 - 18:30

Praktyka Jogi GRUPA 2

19:00

Kolacja

Tikka masala vege z ryżem basmati

21:00 - 22:00

Praktyka Jogi - Joga Nidra

29.07 piątek

7:30 - 9:00

Praktyka Jogi GRUPA 1

9:00

Śniadanie

owsianka z owocami na ciepło / pasztet / pasty / tapenada z bakłażana i czarnych oliwek / ser biały / pieczywo z piekarni gruzińskiej

10:30 - 13:30

Masaże

12:00 - 13:00

Praktyka Jogi GRUPA 2

13:30

Lunch

Hasselbackspotatis szwedzkie pieczone ziemniaki,
Tzatziki z świeżym rozmarynem i fetą
Drożdzowe ciasto domowe z wiejskim serem

14:30 - 19:00

Masaże

16:00 - 17:00

Praktyka Jogi GRUPA 2

17:00 - 18:30

Praktyka Jogi GRUPA 1

19:00

Kolacja

Betterave bourguignon buraki po burgundzku z zieloną soczewicą
Sałata z vinegretem

30.07 sobota

8:00 - 9:00

Praktyka Jogi - Joga Twarzy

9:00

Śniadanie

Frittata z wiejskich jajek / pasty / pasta z suszonych pomidorów / ser biały / pieczywo z piekarni gruzińskiej

10:30 - 14:00

Masaże

11:30 - 13:00

Praktyka Jogi na trawie

13:30

Lunch

Gazpacho andaluz hiszpański chłodnik z pomidorami i papryką

Powrót do rzeczywistości