

Wiosenna Joga w górach

Poziomkowa Górka 17.-19.3.2023

34-654 Męcina 933

17.3 piątek

12:00 - 13:00

Check-In

kawa / herbata / domowe ciasta

14:00

Lunch

Barszcz czerwony *home made*, paszteciki rozmarynowe z grzybami i migdałami
Buraki marynowane w balsamico z rukolą i owczą fetą

16:30 - 17:45

Zajęcia regeneracyjne GRUPA 1

17:45 - 19:00

Zajęcia regeneracyjne GRUPA 2

19:30

Kolacja

Risotto primavera z zielonym groszkiem, cukinią i bazylią
sałata z winogretem, kieliszek wina

20:00

Niezobowiązujący wieczór poznawczy

Masaże relaksacyjne

Sauna

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety

Wiosenna Joga w górach

Poziomkowa Górka 17.-19.3.2023

18.3 sobota

8:00 - 9:00

Praktyka Jogi GRUPA 1

9:00 - 10:00

Śniadanie

Izraelska *Shakshuka* z wiejskich jajek

pasztet / pasty / tapenada z bakłażana i czarnych oliwek / ser biały / pieczywo z piekarni gruzińskiej

11:00

Masaże relaksacyjne

12:00 - 13:00

Praktyka Jogi GRUPA 2

13:30

Lunch

Tajskie *TomYum* z boczniakiem

sałatka z *pieczonego ziemniaka*, *roszponki* i *prażonych orzechów włoskich*

14:00

Masaże relaksacyjne

17:00

Joga regeneracyjna GRUPA 1

18:00

Joga regeneracyjna GRUPA 2

19:30

Kolacja

Katalońskie *patatas bravas*, *pimientos de padron* z grubą solą

sałata z vinegretem

20:00

Masaże relaksacyjne

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety

 **LaLoba Care&Activity**

Beata +48 602 603 789 

laloba.pl 

laloba.centrum 

repcja@laloba.pl 

Kraków | Beskidzka 30C 

Wiosenna Joga w górach

Poziomkowa Górka 17.-19.3.2023

19.3 niedziela

8:00 - 9:00

Praktyka Jogi GRUPA 2

9:00

Śniadanie

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

10:30

Masaże relaksacyjne

11:30 - 13:00

Praktyka Jogi GRUPA 1

13:30

Lunch

Zupa cebulowa z chipsami parmezanowymi
sałata *Caesar Cardini 1924*

Powrót do rzeczywistości

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety

 **LaLoba Care&Activity**

Beata +48 602 603 789 

laloba.pl 

laloba.centrum 

repcja@laloba.pl 

Kraków | Beskidzka 30C 