

Joga&Jedzenie

Poziomkowa Górka 14.-16.10.2022

34-654 Męcina 933

14.10 piątek

13:00 - 16:00

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

Risotto di Zucca z dynią, skórką pomarańczową i kurkami
sałata z winogretem, kieliszek wina

20:00

Niezobowiązujący wieczór poznawczy Masaże relaksacyjne / fizjoterapia

Miejsce dla Kobiet, stworzone przez Kobiety

Joga&Jedzenie

Poziomkowa Górka 14.-16.10.2022

15.10 sobota

8:00 - 9:00

Praktyka Jogi

Grupa średniozaawansowana

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 / fizjoterapia

12:00 - 13:00

Praktyka Jogi

Grupa początkująca

13:30

Lunch

Marokańska *Harira* z czerwoną soczewicą i pomarańczami
Tabbouleh libańska sałatka z świeżą miętą i granatem

14:00

Masaże relaksacyjne / fizjoterapia

16:30 - 18:00

Praktyka Jogi

Grupa średniozaawansowana

18:00 - 19:00

Praktyka Jogi

Grupa początkująca

19:30

Kolacja

Sycylijska *Parmigiana* z bakłażana, pomidorów, z pesto migdałowym
sałata z vinegretem

20:00

Masaże relaksacyjne / fizjoterapia

Miejsce dla Kobiet, stworzone przez Kobiety

Joga&Jedzenie

Poziomkowa Górka 14.-16.10.2022

16.10 niedziela

8:00 - 9:00

Praktyka Jogi

Grupa początkująca

9:00

Śniadanie

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

10:30

Masaże relaksacyjne / fizjoterapia

11:30 - 13:00

Praktyka Jogi

Grupa średniozaawansowana

13:30

Lunch

Zupa cebulowa z grzankami

Salata *Caesar's Cardini*

Powrót do rzeczywistości

Miejsce dla Kobiet, stworzone przez Kobiety