

Wrześniowy weekend z Jogą i Aerial Jogą

Poziomkowa Górka 21-24.09.2023

34-654 Męcina 933

21.9 czwartek

 25°C

od 13:00

Check-In

kawa / herbata / domowe ciasta

od 14:00

Lunch

Chłodnik z młodych buraków, z ogórkami, liśćmi rzodkiewki i skórką pomarańczową
Sałatka z pieczonego ziemniaka, roszponki, fenkuła i prażonych orzechów włoskich

16:30 - 17:45

Zajęcia regeneracyjne GRUPA 1

17:45 - 19:00

Zajęcia regeneracyjne GRUPA 2

19:30

Kolacja

Sałata z winogretem
Risotto alla zucca, z dynią i kurkami, pomarańczą i triple sec
kieliszek wina

20:00

Niezobowiązujący wieczór poznawczy

Masaże relaksacyjne

Sauna

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety

 **LaLoba Care&Activity**

Beata +48 602 603 789 

laloba.pl 

laloba.centrum 


repcja@laloba.pl 

Kraków | Beskidzka 30C 

Wrześniowy weekend z Jogą i Aerial Jogą

Poziomkowa Górka 21-24.09.2023

22.9 piątek

 25°C

8:00 - 9:00

Praktyka Jogi GRUPA 1

9:00 - 10:00

Śniadanie

Jaglanka z owocami na ciepło / pasztet vege / pieczone buraki marynowane na sałacie / ser biały / wegański smalec z fasoli / domowe kiszonki / pieczywo z piekarni gruzińskiej / pieczywo z piekarni rzemieślniczej Piętko

11:00

Masaże relaksacyjne

12:00 - 13:00

Praktyka Jogi GRUPA 2

13:30

Lunch

Sałata z vinegretem
Ratatouille z jesiennych warzyw, z cydrem
deser

14:00

Masaże relaksacyjne

17:00

Aerial Joga / Joga regeneracyjna GRUPA 1

18:00

Aerial Joga / Joga regeneracyjna GRUPA 2

19:30

Kolacja

Pomidory w zalewie z oliwą Extra Virgin, świeżą bazylią
Bataty zapiekane z kolendrą i prażonymi migdałami

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 

Wrześniowy weekend z Jogą i Aerial Jogą

Poziomkowa Górka 21-24.09.2023

23.9 sobota

 20°C

8:00 - 9:00

Praktyka Jogi GRUPA 1

9:00 - 10:00

Śniadanie

Salatka z humusem / vege pasta „z makreli” bez makreli / pasty / tapenada z bakłażana i czarnych oliwek / ser biały / pieczywo z piekarni gruzińskiej / pieczywo z piekarni rzemieślniczej Piętka

11:00

Masaże relaksacyjne

12:00 - 13:00

Praktyka Jogi GRUPA 2

13:30

Lunch

Marokańska *Harira* z czerwoną soczewicą i pomarańczami
Tortilla / Salsa Pico de Gallo
deser

14:00

Masaże relaksacyjne

17:00

Aerial Joga / Joga regeneracyjna GRUPA 1

18:00

Aerial Joga / Joga regeneracyjna GRUPA 2

19:30

Kolacja

Salata z vinegretem
Hasselbackspotatis pieczone szwedzkie ziemniaki z świeżym rozmarynem,
Austriacka pieczona cebula

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 

Wrześniowy weekend z Jogą i Aerial Jogą

Poziomkowa Górka 21-24.09.2023

24.9 niedziela

 18°C

8:00 - 9:00

Praktyka Jogi GRUPA 2

9:00

Śniadanie

Izraelska *Shakshuka* z wiejskich jajek

paszтет / pasta z suszonych pomidorów i stonecznika / tapenada z bakłażana i czarnych oliwek / ser biały / pieczywo z piekarni gruzińskiej / pieczywo z piekarni rzemieślniczej Piętka

10:30

Masaże relaksacyjne

11:30 - 13:00

Praktyka Jogi GRUPA 1

13:30

Lunch

Legendarna sałata *Caesar Cardini 1924*

Zupa krem cebulowa z chipsami parmezanowymi

deser

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 