

Branżowy, relaksacyjny weekend w górach

dla dyrektorek i managerek niepublicznych przedszkoli

Poziomkowy Dom 31.3-2.4.2023
Cieńków 5D, 43-460 Wiśła

31.3 piątek

od 16:00

Check-In

kawa / herbata / domowe ciasta

17:30 - 18:30

Zajęcia regeneracyjne typu zdrowy kręgosłup z pilatesem dla chętnych

19:00

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


 **LaLoba Care&Activity**

Beata +48 602 603 789 

laloba.pl 

laloba.centrum 

repcja@laloba.pl 

Kraków | Beskidzka 30C 

Branżowy, relaksacyjny weekend w górach

Poziomkowy Dom 31.3-2.4.2023

1.4 sobota

8:30 - 9:30

Lekkie zajęcia zdrowego kręgosłupa

9:30

Śniadanie

Izraelska *Shakshuka* z wiejskich jajek

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

11:00 - 12:00

warsztaty / grupa moderowana na wybrany temat branżowy

14:00

Lunch

Tajskie *TomYum* z boczniakiem

sałatka z pieczonego ziemniaka, rozspanki i prażonych orzechów włoskich

pudding kokosowy z tapioki z owocami + kawa

15:00

Czas wolny / spacery / masaże / sauna

16:00

Warsztaty kulinarne dla chętnych

18:00-19:00

Pilates z treningiem dna miednicy i nauka masażu powięzi

19:00

Kolacja

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

sałata z vinegretem

20:00


wieczór branżowy - czyli pogaduchy w podgrupach / masaże / 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 

Branżowy, relaksacyjny weekend w górach

Poziomkowy Dom 31.3-2.4.2023

2.4 niedziela

8:30

Śniadanie

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

10:00

Czas wolny / masaże / spacer

12:00 - 13:00

Zajęcia Pilates z elementami zdrowego kręgosłupa

13:00

Lunch

Zupa cebulowa z chipsami parmezanowymi
sałata *Caesar Cardini 1924*

Powrót do rzeczywistości

Miejsce dla Kobiet, tworzone przez Kobiety