

JOGA NA SZLAKU – Sudecka Jesień 2018

PROGRAM „Radosno” 9-15.09.2018

1495 zł/osoba

1 DZIEŃ – niedziela

18:00 Spotkanie w ośrodku „Radosno” w Sokołowsku. Zakwaterowanie
19:00 Kolacja – zajęcia wprowadzające do projektu Joga Na Szlaku
21:00 Powitanie Księżycy – wieczorna medytacja i relaksacja

2 DZIEŃ – poniedziałek

Powitanie Słońca, **8:00** Śniadanie
Wyjście na szlak: Góry Kamienne – Stożek – Pasma Lesistej Wielkiej (854m) – Powrót i ćwiczenia rozciągające
18:00 Wybrane asany z rodziny stojących (nauka i praktyka)
19:00 Kolacja
21:00 Powitanie Księżycy – wieczorna medytacja i relaksacja

3 DZIEŃ – wtorek

Powitanie Słońca, **8:00** Śniadanie
Wyjście na szlak: Góry Suche – Rybnica Dln – Rogowiec – Jeleniec (903m) – Strużyna – Przełęcz Trzech Dolin – Sokołowsko – Powrót i ćwiczenia rozciągające
18:00 Wybrane asany z rodziny skłonów w przód (nauka i praktyka)
19:00 Kolacja
21:00 Powitanie Księżycy – wieczorna medytacja i relaksacja

4 DZIEŃ – środa

Powitanie Słońca, **8:00** Śniadanie
Wyjście na szlak: Skalne Miasto Ardspace-Teplice (CZ) – spacer ze zwiedzaniem skalnego miasta – Powrót i ćwiczenia rozciągające
18:00 Wybrane asany a rodziny skłonów w przód
19:00 Kolacja
21:00 Powitanie Księżycy – wieczorna medytacja i relaksacja

5 DZIEŃ – czwartek

Powitanie Słońca, **8:00** Śniadanie
Wyjście na szlak: Góry Krucze – Lubawka – Dolina Miłości – Anieska Góra (651m) – Chełmsko Śląskie – Łączna – Powrót i ćwiczenia rozciągające
18:00 Wybrane asany z rodziny siedzących i skrętnych
19:00 Kolacja
21:00 Powitanie Księżycy – wieczorna medytacja i relaksacja

6 DZIEŃ – piątek

Powitanie Słońca, **8:00** Śniadanie
Wyjście na szlak: Góry Suche – Przełęcz Trzech Dolin – Ruprechticky Spiczak (880m) – Waligóra (936m) – Kostrzyzna – Włostowa (903m) – Sokołowsko – Powrót i ćwiczenia rozciągające
18:00 Wybrane asany z rodziny odwróconych i podparć
19:00 Kolacja
21:00 Powitanie Księżycy – wieczorna medytacja i relaksacja

7 DZIEŃ – sobota

Powitanie Słońca, **8:30** Śniadanie
Zajęcia na zakończenie Jogi Na Szlaku