

JOGA NA SZLAKU – Tatrzańska Wiosna 2018

PROGRAM „Parzenica” 6-12.05.2018

1495 zł/osoba

1 DZIEŃ – niedziela

Przyjazd w godzinach wieczornych

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: Jaszczurówka (886m) – Dolina Olczyska – Wielki Kopieniec (1100m) – Polana Kopieniec – Cyrhla

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: Tatry Wysokie – Zazadnia (907m) – Rusinowa Polana (1210m) – Gęsia Szyja (1489m) – Rówień Waksmundzka – Psia Trawka – Brzeziny – 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 (tzw. „dzień restowy”)

Powitanie Słońca, **8:00** Śniadanie

Wyjście na szlak: Polski Spisz – Łapsze Wyżne (665m) – Kuraszowski Wierch (1037m) – Powrót i ćwiczenia rozciągające

18:00 Wybrane asany z rodziny skłonów w przód

19:00 Kolacja

21:00 Powitanie Księżycy – wieczorna medytacja i relaksacja

5 DZIEŃ – czwartek

Powitanie Słońca, **7:00** Śniadanie

Wyjście na szlak: Tatry Wysokie – Łysa (970m) Polana – Wodogrzmoty Mickiewicza – Wielka Sikława – Dolina Pięciu Stawów Polskich (1665m) – Wodogrzmoty Mickiewicza – Łysa Polana – 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, **7:30** Śniadanie

Wyjście na szlak: Tatry Bielskie – Łysa Polana (970m) – Dolina Białej Wody – Litworowy Staw (1863) – Łysa Polana – 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