

JOGA NA SZLAKU – Tatrzańskie Lato 2018

PROGRAM „Zbójnicówka” 17-23.06.2018

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: Tatry Wysokie – Zazadnia (907m) – Rusinowa Polana (1210m) – Gęsia Szyja (1489m) – Rówień Waksmundzka – Psia Trawka – 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, **7:00** Śniadanie

Wyjście na szlak: Tatry Bielskie – Zdziar (900m) – Szalony Przechód (1934m) – Przełęcz pod Kopą – Dolina Jaworowa – Tatrzańska Jaworzyna – 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, **8:00** Śniadanie

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