



# JOGA FESTIWAL

## VIII GÓRSKI MARATON JOGI w Wierchomli

**DZIEŃ 1 niedziela – 16.08.2020**

16:00 – 20:00 **Obiadokolacja**

RESTAURACJA TYSINA piętro I

Czynny do godz. 20:00 **Klub Wierchołka - opieka animatorek**

Klub Wierchołka, II piętro

16:00 – 20:00 **BIURO MARATONU** - rejestracja uczestników, zapisy na warsztaty tematyczne oraz wydanie pakietów startowych / **obok recepcji, przy klubie Kamieniołom, parter**

17:00 – 20:00 **Joga dla dzieci + animacje** – zajęcia poprowadzi Małgorzata Ostropolska **zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro**

<p>17:00 – 18:30 Open <b>Joga dla kręgosłupa grupa otwarta</b> Hania Gryzińska  Sala A, piętro I</p>	<p>17:00 – 18:30 Open <b>Joga Funkcjonalna</b> Kasia Enerlich  Namiot</p>	<p>17:00 – 18:30 <b>Grupa 1 max 8 osób</b> <b>Open Aerial</b> Anna Ryczek Sala Obrad, piętro I</p>
<p>18:30 – 20:00 Open <b>Joga dla wszystkich</b> Wiktor Morgulec  Sala A, piętro I</p>	<p>18:30 – 20:00 Open <b>Joga Funkcjonalna</b> Kasia Enerlich  Namiot</p>	<p>18:30 – 20:00 Open <b>Joga dla hormonalna grupa otwarta</b> Hania Gryzińska  SALA Obrad, piętro I</p>

20:30 – 22:30 **Otwarcie Festiwalu – Wspólne ognisko, gitara i śpiew** – polana za hotelem

## DZIEŃ 2 poniedziałek - 17.08.2020

6:30 – 7:00 **WOJOWNIK ŚWIATŁA** – zajęcia na pobudzenie wewnętrznej mocy na cały dzień  
poprowadzi Iwona Guzowska / zbiórka przed hotelem

7:00 – 8:30 Poziom 2 **Joga Hormonalna dla ćwiczących** – Hania Gryzińska Sala A

<p>8:30 – 10:00 Poziom 1 <b>Joga początkujący</b> Wiktor Morgulec  Sala A, piętro I</p>	<p>8:30 – 10:00 Poziom 2 <b>Joga Funkcjonalna</b>  Kasia Enerlich  Namiot</p>	<p>9:00 – 10:30 <b>Grupa 2 max 8 osób</b> <b>Open Aerial</b>  Anna Ryczek  Sala Obrad, piętro I</p>
<p>10:00 – 11:30 Open <b>Joga dla kręgosłupa grupa otwarta</b> Hania Gryzińska  Sala A, piętro I</p>	<p>10:00 – 11:30 Poziom 3 <b>Joga Funkcjonalna</b>  Kasia Enerlich  Namiot</p>	<p>10:30 – 11:30 Open <b>Ćwiczenia oddechowe grupa otwarta</b> Anna Ryczek  Sala Obrad</p>

9:00 – 12:00 **Śniadanie**

**RESTAURACJA TYSINA I piętro**

8:00 – 20:00 **Klub Wierchołka - opieka animatorek** Klub Wierchołka, II piętro

8:30 – 11:30 **Joga dla dzieci + animacje** – zajęcia poprowadzi Agnieszka Lasota  
zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro

11:00 - 13:00 **BIURO MARATONU** - rejestracja uczestników, zapisy na warsztaty tematyczne oraz wydanie pakietów startowych / **obok recepcji, przy klubie Kamieniołom, parter**

12:00 – 13:30 **ODMAWIAM, NIE KUPUJĘ** – Strategia minimalizmu, która ratuje nasze zdrowie i planetę – wykład poprowadzi Anna Zalewska, redaktor pisma HIPOALERGICZNI  
**Sala A, I piętro (proszę zabrać matę)/ Open**

14:00 – 15:30 **DEFRAGMENTACJA WEWNĘTRZNEGO DYSKU** – wykład/warsztat  
poprowadzi Iwona Guzowska \_ **Sala A, I piętro (proszę zabrać matę)/ Open**

16:00 – 19:00 **Joga dla dzieci + animacje** – zajęcia poprowadzi Małgorzata Ostropolska  
zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro

<p>16:00 – 17:30 Poziom 1 <b>Joga Funkcjonalna grupa otwarta</b> Kasia Enerlich  Sala A</p>	<p>16:00 – 17:30 Open <b>Joga kręgosłupa grupa otwarta</b> Hania Gryzińska  Namiot</p>	<p>16:00 – 17:30 <b>Grupa 3 max 8 osób</b> <b>Open Aerial</b> Anna Ryczek  Sala Obrad</p>
---	--	---

17:30 – 19:00 Poziom 2 <b>Joga Funkcjonalna grupa otwarta</b> Kasia Enerlich  Sala A	17:30 – 19:00 Poziom 3 <b>Joga dla ćwiczących</b> Wiktor Morgulec  Namiot	17:30 – 19:00 <b>Grupa 4 max 8 osób</b> <b>Open Aerial</b> Anna Ryczek  Sala Obrad
---	--	---

18:00 – 20:00 **Obiadokolacja**

**RESTAURACJA TYSINA I piętro**

19:00 – 21:00 **Wyprawa do dawnej cerkwi na obserwację wylotu nietoperzy** z Babą z Gór \_Zuzanną Długosz, zbiórka przed hotelem **\_ATRAKCJA DLA RODZIN Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻY**

20:00 **COLOURS OF BALANCE** – jak żyć kolorowo każdego dnia – wykład poprowadzi Renata Majewska \_ Sala A, I piętro (proszę zabrać matę) /Open

## DZIEŃ 3 wtorek - 18.08.2020

6:30 – 7:00 **WOJOWNIK ŚWIATŁA** – zajęcia na pobudzenie wewnętrznej mocy na cały dzień poprowadzi Iwona Guzowska / zbiórka przed hotelem

7:00 – 8:30 Poziom 3 **Joga Funkcjonalna** – Kasia Enerlich

Sala A, I piętro

8:30 – 10:00 Poziom 2 <b>Joga dla ćwiczących</b> Wiktor Morgulec  Namiot	8:30 – 10:00 Open <b>Joga Hormonalna</b> Hania Gryzińska  Sala A	9:00 – 10:00 Poziom 3 <b>Ćwiczenia oddechowe</b> <b>Przewaga tlenowa – wydolnościowa</b> Anna Ryczek Sala Obrad
10:00 – 11:30 Open <b>Joga funkcjonalna</b> Kasia Enerlich  Namiot	10:00 – 11:30 Open <b>Joga kręgosłupa</b> Hania Gryzińska  Sala A	10:00 – 11:00 OPEN <b>Ćwiczenia oddechowe grupa otwarta</b> Anna Ryczek Sala Obrad

9:00 – 12:00 **Śniadanie**

**RESTAURACJA TYSINA I piętro**

8:00 – 20:00 **Klub Wierchołka - opieka animatorek**

Klub Wierchołka, II piętro

8:30 – 11:30 **Joga dla dzieci + animacje** – zajęcia poprowadzi Agnieszka Lasota / zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro

<p><b>11:00 – 12:30</b></p> <p><b>NIEZŁE ZIÓŁKO – spotkanie z ziołami w terenie</b> – poprowadzi Małgorzata Polańska – Kubiak, regionalna artystka i zielarka / <b>grupa I max. 40 osób</b></p> <p>Zajęcia w plenerze/ zbiórka przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</p>	<p><b>11:00 – 12:30</b></p> <p><b>ART. OF BALANCE _Moje wewnętrzne JA Jak świadomie komunikować się za pomocą koloru?</b> – warsztat poprowadzi Renata Majewska/ <b>grupa I max. 50 osób_ Sala A (proszę zabrać matę)</b></p>
<p><b>12:30 – 14:00</b></p> <p><b>NIEZŁE ZIÓŁKO – spotkanie z ziołami w terenie</b> – poprowadzi Małgorzata Polańska – Kubiak, regionalna artystka i zielarka / <b>grupa II max. 40 osób</b></p> <p>Zajęcia w plenerze/ zbiórka przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</p>	<p><b>12:30 – 14:00</b></p> <p><b>ART. OF BALANCE _Moje wewnętrzne JA Jak świadomie komunikować się za pomocą koloru?</b> – warsztat poprowadzi Renata Majewska/ <b>grupa II max 50 osób_ Sala A (proszę zabrać matę)</b></p>
<p><b>14:00 – 15:30</b></p> <p><b>NIEZŁE ZIÓŁKO – spotkanie z ziołami w terenie</b> – poprowadzi Małgorzata Polańska – Kubiak, regionalna artystka i zielarka / <b>grupa III max. 40 osób</b></p> <p>Zajęcia w plenerze/ zbiórka przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</p>	<p><b>14:00 – 15:30</b></p> <p><b>ART. OF BALANCE _Moje wewnętrzne JA Jak świadomie komunikować się za pomocą koloru?</b> – warsztat poprowadzi Renata Majewska/ <b>grupa III max 50 osób _ Sala A (proszę zabrać matę)</b></p>

**16:00 – 17:00** **BĄDŹ POZYTYWNYM WOJOWNIKIEM** – zajęcia dla dzieci poprowadzi Iwona Guzowska\_ zbiórka przed hotelem **Grupa DZIECI DO 10 LAT**

**17:00 – 19:00** **Joga dla dzieci + animacje** – zajęcia poprowadzi Małgorzata Ostropolska  
zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro

<p><b>16:00 – 17:30</b></p> <p>Poziom 1</p> <p><b>Joga Funkcjonalna</b></p> <p>Kasia Enerlich</p> <p><b>Namiot</b></p>	<p><b>16:00 – 17:30</b></p> <p><b>Grupa 5 max 8 osób</b></p> <p><b>Open Aerial</b></p> <p>Anna Ryczek</p> <p>Sala Obrad</p>	<p><b>16:00 – 17:30</b></p> <p>Open</p> <p><b>Joga Hormonalna</b></p> <p>Hania Gryzińska</p> <p>Sala A</p>
<p><b>17:30 – 19:00</b></p> <p>Poziom 3</p> <p><b>Joga dla ćwiczących</b></p> <p>Wiktor Morgulec</p> <p><b>Namiot</b></p>	<p><b>17:30 – 19:00</b></p> <p><b>Grupa 6 max 8 osób</b></p> <p><b>Open Aerial</b></p> <p>Anna Ryczek</p> <p>Sala Obrad</p>	<p><b>17:30 – 19:00</b></p> <p>Open</p> <p><b>Joga kręgosłupa grupa otwarta</b></p> <p>Hania Gryzińska</p> <p>Sala A</p>

**18:00 – 20:00** **Obiadokolacja**

**RESTAURACJA TYSINA I piętro**

**19:30 – 21:00** **KINEZJOLOGIA – rozmowa z ciałem** wykład poprowadzi lek. med. Dorota Kalwajt, Sala A (proszę zabrać matę) / Open

**21:30 – 23:30** **Wieczór z górską kapelą Howerna**

Taras przy restauracji Tysina

## DZIEŃ 4 środa - 19.08.2020

6:30 – 7:00 **WOJOWNIK ŚWIATŁA** – zajęcia na pobudzenie wewnętrznej mocy na cały dzień poprowadzi Iwona Guzowska / zbiórka przed hotelem

7:00 – 8:30 Poziom 3

**Joga Funkcjonalna** - Kasia Enerlich

Sala A

8:30 – 10:00 Poziom 1 <b>Joga dla początkujących</b> Wiktor Morgulec  Sala A	8:30 – 10:00 Poziom 2 <b>Joga funkcjonalna</b> Kasia Enerlich  Namiot	9:00 – 10:00 Poziom 3 <b>Ćwiczenia oddechowe - przewaga tlenowa</b> Anna Ryczek  Sala Obrad
---	--	--

10:00 – 11:30 Open <b>Joga dla kręgosłupa grupa otwarta</b> Hania Gryzińska  Sala A	10:30 – 11:30 <b>Yoga Family, czyli ćwiczenia dla rodziców i dzieci</b> Agnieszka Lasota  Namiot	10:00 – 11:30 <b>Grupa 7 max 8 osób</b> <b>Open Aerial</b> Anna Ryczek  Sala Obrad
--	--	---

9:00 – 12:00 **Śniadanie**

**RESTAURACJA TYSINA** piętro I

8:00 – 20:00 **Klub Wierchołka - opieka animatorek**

**Klub Wierchołka, II piętro**

8:30 – 10:30 **Joga dla dzieci + animacje** – zajęcia poprowadzi Agnieszka Lasota  
zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro

### WARSZTAT

11:00-12:30 **Test mięśniowy – narzędzie rozmowy z ciałem** – poprowadzi lek. med. Dorota Kalwajt  
Grupa I max. 50 osób\_Sala A (proszę zabrać matę)

12:30 – 14:00 **Test mięśniowy – narzędzie rozmowy z ciałem** – poprowadzi lek. med. Dorota Kalwajt  
Grupa II max 50 osób \_Sala A (proszę zabrać matę)

14:00 – 15:30 **Test mięśniowy – narzędzie rozmowy z ciałem** – poprowadzi lek. med. Dorota Kalwajt  
Grupa III max 50 osób\_Sala A (proszę zabrać matę)

16:00 – 17:00 **BĄDŹ POZYTYWNYM WOJOWNIKIEM** – zajęcia dla dzieci poprowadzi Iwona Guzowska\_ zbiórka przed hotelem **Grupa DZIECI I MŁODZIEŻY POWYŻEJ 10 LAT**

16:00 – 19:00 **Joga dla dzieci + animacje** – zajęcia poprowadzi Małgorzata Ostropolska  
zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro

<p>16:00 – 17:30 Open <b>Joga kręgosłupa</b> Hania Gruzińska Sala Obrad</p>	<p>16:00 – 17:30 Open <b>Acro Open</b> Michał Kudzia Namiot</p>	<p>16:00 – 17:30 Open <b>Joga Funkcjonalna</b> Kasia Enerlich Sala A</p>
<p>17:30 – 19:00 Poziom 3 <b>Joga dla ćwiczących</b> Wiktor Morgulec Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</p>	<p>17:30 – 19:00 Open <b>Acro Open</b> Michał Kudzia Namiot</p>	<p>17:30 – 19:00 Poziom 1 <b>Joga Funkcjonalna</b> Kasia Enerlich Sala A</p>

18:00 – 20:00 **Obiadokolacja**

**RESTAURACJA TYSINA I piętro**

19:30 **AROMATERAPIA - możliwości oddziaływania na sferę fizyczną i psychoemocjonalną człowieka** - wykład z elementami warsztatu poprowadzi Jakub Dorosz \_ Sala A / Open

## DZIEŃ 5 czwartek - 20.08.2020

6:30 – 7:00 **WOJOWNIK ŚWIATŁA – zajęcia na pobudzenie wewnętrznej mocy na cały dzień** poprowadzi Iwona Guzowska / zbiórka przed hotelem

7:00 – 8:30 Poziom 3

**Vinyasa joga dla ćwiczących** - Michał Kudzia

Namiot

<p>8:30 – 10:00 Poziom 2 <b>Joga dla ćwiczących</b> Wiktor Morgulec Sala A</p>	<p>8:30 – 10:00 Poziom 1 <b>Vinyasa joga dla początkujących</b> Michał Kudzia Namiot</p>	<p>9:00 – 10:30 <b>Grupa 8 max 8 osób</b> <b>Open Aerial</b> Anna Ryczek Sala Obrad</p>
--	--	---

<p>10:00 – 11:30 Open <b>Joga dla kręgosłupa grupa otwarta</b> Hania Gryzińska Sala A</p>	<p>10:30 – 11:30 <b>Yoga Family, czyli ćwiczenia dla rodziców i dzieci</b> Agnieszka Lasota Namiot</p>	<p><b>10:30 – 11:30</b> Open <b>Zajęcia oddechowe metodą Butejki</b> Anna Ryczek Sala Obrad</p>
---	--	---

9:00 – 12:00 **Śniadanie**

**RESTAURACJA TYSINA I piętro**

8:00 – 20:00 **Klub Wierchołka - opieka animatorek**

**Klub Wierchołka, II piętro**

8:30 – 10:30 **Joga dla dzieci + animacje** – zajęcia poprowadzi Agnieszka Lasota  
zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro

12:00 – 13:30 **JAK DOŻYĆ 100 LAT LUB WIĘCEJ W DOBREJ FORMIE** – wykład poprowadzi dr n. med.  
Danuta Mytek, lekarz ze specjalizacją alergologa, dermatologa, żywieniowiec \_ Sala A /  
OPEN

14:00 – 17:00 **TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA - skuteczna alternatywa na obecny czas** wykład  
z elementami warsztatu poprowadzi Jakub Dorosz \_ Sala A / Open

16:00 – 19:00 **Joga dla dzieci + animacje** – zajęcia poprowadzi Małgorzata Ostropolska  
zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro

<p><b>17:00 – 18:30</b> <b>Grupa 9 max 8 osób</b> <b>Open Aerial</b> Anna Ryczek  Sala Obrad</p>	<p><b>17:00 – 18:30</b> <b>Open</b> <b>Acro Open</b> Michał Kudzia <b>Namiot</b></p>	<p><b>17:00 – 18:30</b> <b>Open</b> <b>Joga dla kręgosłupa grupa otwarta</b> Hania Gryzińska <b>Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</b></p>
<p><b>18:30 – 20:00</b> <b>Poziom 3</b> <b>Joga dla ćwiczących</b> Wiktor Morgulec <b>Sala A</b></p>	<p><b>18:30 – 20:00</b> <b>Open</b> <b>Acro Open</b> Michał Kudzia <b>Namiot</b></p>	<p><b>18:30 – 20:00</b> <b>Poziom 2</b> <b>Joga Funkcjonalna</b> Kasia Enerlich <b>Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</b></p>

18:00 – 20:30 **Obiadokolacja**

**RESTAURACJA TYSINA I piętro**

## DZIEN 6 piątek- 21.08.2020

7:00 – 8:30 Poziom 3

Maha Joga – Włodzimierz Łagodzki

Sala A I piętro

<p>8:30 – 10:00 Poziom 2 <b>Joga dla ćwiczących</b> Wiktor Morgulec Sala A</p>	<p>8:30 – 10:00 Poziom 1 <b>Joga Funkcjonalna</b> Katarzyna Enerlich Namiot</p>	<p>9:00 – 10:30 <b>Grupa 10 max 8 osób</b> <b>Open Aerial</b> Anna Ryczek Sala Obrad</p>
<p>10:00 – 11:30 Poziom 1 <b>Maha Joga</b> Włodzimierz Łagodzki  Sala A</p>	<p>10:00 – 11:30 Poziom 2 <b>Joga Funkcjonalna</b> Kasia Enerlich  Namiot</p>	<p>10:30 – 11:30 Open <b>Zajęcia oddechowe metodą Butejki</b> Anna Ryczek Sala Obrad</p>

9:00 – 12:00 **Śniadanie**

RESTAURACJA TYSINA I piętro

8:00 – 20:00 **Klub Wierchołka - opieka animatorek**

Klub Wierchołka, II piętro

8:30 – 11:30 **Joga dla dzieci + animacje** – zajęcia poprowadzi Agnieszka Lasota  
zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro

9:00 – 18:00 **ZAPRASZAMY DO STREFY WYSTAWCÓW**, będą z nami: Sklep Joga-Joga, Majru – Natural Cosmetics, Pozdrowie24.pl, NOMAK, John Masters Organics, Krynyczanka, Cherry Tree, Soap Workshop, Polemika, Terranova Polska, Shamasa, Stopy Cesarzowej

<p>12:30 – 13:30 <b>Warsztat Aromaterapii</b> - poprowadzi Aneta Jagiellińska Latoszek – Stopy Cesarzowej grupa I Sala A</p>	<p>12:30 – 13:30 <b>Yogatractive – pokaz naturalnego anti-agingu twarzy</b> Poprowadzi autorka metody Olga Szemley / grupa I max. 50 os./ proszę zabrać matę Namiot</p>
<p>13:30 – 14:30 <b>Warsztat Aromaterapii</b> - poprowadzi Aneta Jagiellińska Latoszek – Stopy Cesarzowej grupa II Sala A</p>	<p>13:30 – 14:30 <b>Yogatractive – pokaz naturalnego anti-agingu twarzy</b> Poprowadzi autorka metody Olga Szemley / grupa II max. 50 os./ proszę zabrać matę Namiot</p>
<p>14:30 – 15:30 <b>Warsztat Aromaterapii</b> - poprowadzi Aneta Jagiellińska Latoszek – Stopy Cesarzowej grupa III Sala A</p>	<p>14:30 – 15:30 <b>Yogatractive – pokaz naturalnego anti-agingu twarzy</b> Poprowadzi autorka metody Olga Szemley / grupa III max. 50 os./ proszę zabrać matę Namiot</p>



## DZIEŃ 6 piątek- 21.08.2020 cd.

16:00 – 19:00 **Joga dla dzieci + animacje** – zajęcia poprowadzi Małgorzata Ostropolska  
zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro

16:00 – 17:30 Open <b>Grupa 11 max 8 osób</b> Open Aerial Anna Ryczek  Sala Obrad	16:00 – 17:30 Open Joga kręgosłupa grupa otwarta Tatiana Potapowa  Namiot	16:00 – 17:30 Poziom 2 Maha Joga Włodzimierz Łagodzki  Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort
17:30 – 19:00 Poziom 1 Joga Funkcjonalna Kasia Enerlich  Sala Obrad	17:30 – 19:00 Poziom 2 Vinyasa joga Tatiana Potapowa  Namiot	17:30 – 19:00 Poziom 3 Joga dla ćwiczących Wiktor Morgulec  Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort

18:00 – 20:00 **Obiadokolacja**

**RESTAURACJA TYSINA I piętro**

19:00 – 20:30 Grupa I **KONCERT NA GONGI I MISY**, proszę zabrać matę, ew. koc, poduszkę  
Sala A+B

20:30 – 22:00 Grupa II **KONCERT NA GONGI I MISY**, proszę zabrać matę, ew. koc, poduszkę  
Sala A+B

## DZIEŃ 7 sobota - 22.08.2020

8:00 – 11:00

Śniadanie

RESTAURACJA TYSINA I piętro

<p>8:00 – 9:30 Open <b>Maha Joga grupa otwarta</b> Włodzimierz Łagodzki Sala A</p>	<p>8:00 – 9:30 <b>Maraton Jogi – Przygotowanie</b> Wiktor Morgulec <b>Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</b></p>	<p>8:00 – 9:30 Open <b>Grupa 12 max 8 osób</b> <b>Aerial Joga</b> Tatiana Potapowa Sala Obrad</p>
--	---	---

8:00-9:00 **BIURO MARATONU** – rejestracja uczestników, wydawanie pakietów startowych/ Lobby Bar, przy klubie Kamieniołom, parter

8:00 – 9:30 **Joga dla dzieci** – Małgorzata Ostropolska **zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro**

9:00 – 18:00 **ZAPRASZAMY DO STREFY WYSTAWCÓW**, będą z nami: Sklep Joga-Joga, Majru – Natural Cosmetics, Pozdrowie24.pl, NOMAK, John Masters Organics, Kryniczanka, Cherry Tree, Soap Workshop, Polemika, Terranova Polska, Shamasa, Stopy Cesarzowej

8:00 – 20:00 **Klub Wierchołka - opieka animatorok**

**Klub Wierchołka, II piętro**

11:00-14:00 **PARK LINOWY** przeznaczony jest dla osób o wzroście min. 145 cm. Warunkiem korzystania z atrakcji jest wypełnienie oraz podpisanie wymaganych oświadczeń. Oświadczenia dostępne są u instruktora parku linowego.

18:00 – 20:00 **„108 POWITAŃ SŁOŃCA” – VIII Górski Maraton Jogi na górze wyciągu Wierchomla** oraz krótki koncert relaksacyjny po zakończeniu maratonu w wykonaniu Adama Lisa

**Wjazd kolejką Wierchomla I ok. 25 min., szczyt stoku Wierchomla, prosimy o przybycie 10 minut przed rozpoczęciem maratonu - KUPONY NA WJAZD WYCIĄGIEM OTRZYMANE Z PAKIETEM STARTOWYM NALEŻY WYMIENIĆ W KASIE NA BILET**

20:00 **VEGE GRILL, wspólny posiłek vege z udziałem gości specjalnych** - Taras przy restauracji Tysina

## DZIEŃ 8 niedziela - 23.08.2020

9:00 – 12:00 **Śniadanie**

**RESTAURACJA TYSINA piętro I**

9:00 – 16:00 **ZAPRASZAMY DO STREFY WYSTAWCÓW**, będą z nami: Sklep Joga-Joga, Majru – Natural Cosmetics, Pozdrowie24.pl, NOMAK, John Masters Organics, Kryniczanka, Cherry Tree, Soap Workshop, Polemika, Terranova Polska, Shamasa, Stopy Cesarzowej

8:00 **Klub Wierchołka - opieka animatorek**

**Klub Wierchołka, II piętro**

<p>8:00 – 9:30 Open <b>Maha Joga grupa otwarta</b> Włodzimierz Łagodzki Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</p>	<p>8:00 – 9:30 Open <b>Joga funkcjonalna</b> Kasia Enerlich Namiot</p>	<p>8:00 – 9:30 Open <b>Vinyasa Joga</b> Tatiana Potapowa Sala A</p>
<p>9:30 – 11:00 Open <b>Maha Joga grupa otwarta</b> Włodzimierz Łagodzki Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</p>	<p>9:30 – 11:00 Open <b>Joga funkcjonalna</b> Kasia Enerlich Namiot</p>	<p>9:30 – 11:00 Open <b>Grupa 13 max 8 osób</b> <b>Open Aerial</b> Tatiana Potapowa Sala Obrad</p>

8:00 – 11:00 **Joga dla dzieci kreatywnie** – Małgorzata Ostropolska **zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro**

12:00 **ZAKOŃCZENIE DOBY HOTELOWEJ**

## INFORMACJE DODATKOWE:

- **dość hotelowa od 16.00 do 12.00 dnia ostatniego**
- **dość hotelowa dla uczestników Festiwalu przedłużona bezpłatnie do godziny 12:00**
- Wi-fi bezpłatnie
- we wszystkich punktach gastronomicznych, Recepcji oraz SPA można płać kartą, gotówka potrzebna jest do uregulowania opłaty klimatycznej, ewentualnie kupna biletu na wjazd wyciągiem
- odległość od Domków na Górcie do \*\*\*Hotelu Wierchomla Ski&Spa Resort wynosi 1200 m/ do Domków na Górcie wymagane podejście 200 m w górę
- istnieje możliwość wwiezienia bagażu do Domku na Górcie za dodatkową opłatą – informacje w recepcji Hotelu Wierchomla
- odległość \*\*\*Hotelu Wierchomla Ski&Spa Resort do wyciągu krzesiówkowego wynosi 900 m
- zapisy na **WARSZTATY TEMATYCZNE oraz AERIAL JOGĘ w dniach 16-17.08.2020 r.** możliwe w godzinach otwarcia **Biura Festiwalu** (godziny rejestracji uwzględnione w programie). Liczba miejsc jest ograniczona! Proszę zwrócić uwagę na ilość miejsc na każdym z warsztatów. Decyduje kolejność zgłoszeń
- podane w programie godziny warsztatów uwzględniają czas konieczny na zmianę grupy warsztatowej.
- goście z Pakietem JOGA FESTIWAL otrzymują opaski NIEBIESKIE, które uprawniają do korzystania ze wszystkich posiłków oraz atrakcji zapewnionych w trakcie pobytu podczas Festiwalu Jogi
- Dzieci do lat 3 mogą przebywać w Mini-Klubie Wierchołka wyłącznie pod opieką rodziców lub opiekunów faktycznych, mimo obecności Opiekuna ze strony hotelu.
- **SPA & Wellness (bezpośredni telefon do recepcji spa z pokoju hotelowego 142)**  
Rec. SPA 18 414 31 42  
spa@wierchomla.com.pl

**Dla uczestników Joga Festiwalu - 10% rabat na zabiegi spa.**

Prosimy o wcześniejszą rezerwację zabiegów i masaży.

### **SPA - część zabiegowa 11:00 – 21:00**

Dostępne wszystkie zabiegi i pakiety - konieczna wcześniejsza rezerwacja, rekomendujemy telefoniczną lub mailową.

### **SPA – część wellness (sauna sucha, IR, łaźnia parowa, jacuzzi) 11:00-21:00**

Możliwość korzystania po wcześniejszej rezerwacji godzinowej, z limitem 10 osób równocześnie.

Prosimy aby goście hotelowi przebierali się w pokoju i przychodzili na spa już przygotowani.

**SPA - Basen 11:00-15:00, 16:00-21:00**

Limit 15 osób jednocześnie przebywających na basenie.

Codziennie od godz. 20:00 basen czynny tylko dla osób dorosłych

Informacje na temat aktualnego obłożenia basenu u ratownika **tel. 18 414 31 41** (z pokoju hotelowego **wew.141**)

- Restauracja „Tysina” oraz Sale szkoleniowe mieszczą się na I piętrze
- podatek miejski (opłata klimatyczna) - **2,20 zł za osobę za noc** płatny gotówką w recepcji hotelu
- organizator imprezy zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w planie imprezy.
- **Początkujący - nigdy nie ćwiczyłam/em POZIOM 1 / OPEN**
- **Ćwiczący nieregularnie - ćwiczę raz na jakiś czas POZIOM 2 / OPEN**
- **Ćwiczący regularnie - ćwiczę regularnie od min. 1 roku POZIOM 3 / OPEN**
- **OPEN – grupa otwarta dla wszystkich**