



JOGA FESTIWAL

XI GÓRSKI MARATON JOGI
w Wierchomli

DZIEŃ 1 NIEDZIELA – 20.08.2023

18:00 – 21:00 **Obiadokolacja**

RESTAURACJA TYSINA piętro I

15:00 – 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 Elżbieta Michałkiewicz **zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro**

17:00 – 18:30 Open Joga Afrodyty Edyta Wołoszyn Sala Obrad, piętro I	17:00 – 18:00 Open Kirti Gahlawat Traditional Indian Yoga teacher Sala A, piętro I
18:30 – 20:00 Open Joga dla hormonalna Hanna Onifade SALA Obrad, piętro I	18:30 – 20:00 Open Joga dla wszystkich Wiktor Morgulec Sala A, piętro I

21:00 **Otwarcie Festiwalu – Wspólne ognisko i spotkanie** polana za hotelem

DZIEŃ 2 PONIEDZIAŁEK - 21.08.2023

7:00 – 8:00 **Joga Afrodyty**, trening mięśni dna miednicy, Edyta Wołoszyn, OPEN, Sala A

8:00 – 11:00 **Joga dla dzieci + animacje** – zajęcia poprowadzi Elżbieta Michałkiewicz
zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro

8:00 – 9:00 Open Kirti Gahlawat Traditional Indian Yoga teacher Sala A, piętro I	8:00 – 09:30 Open Joga dla kręgosłupa grupa Hanna Onifade Sala Obrad, piętro I
9:30 – 10:30 Poziom 2 Joga Wiktor Morgulec Sala A, piętro I	9:30 – 10:30 Wroluj się w jogę Edyta Wołoszyn GRUPA 1 – MAX. 22 os Sala Obrad, piętro I

10:30 – 12:00 **Śniadanie**

RESTAURACJA TYSINA I piętro

11:00 - 12:00 **BIURO MARATONU** - rejestracja uczestników, zapisy na warsztaty tematyczne oraz wydanie pakietów startowych / **obok recepcji, przy klubie Kamieniołom, parter**

11:30 – 12:45 **Kinezyjologia nauka o ruchu** – prelekcję wygłosi Justyna Gęsikowska
Sala A, I piętro (proszę zabrać matę)/ Open

13:00-14:00 **Automasaż Limfatyczny Twarzy**, warsztat Justyna Gęsikowska, **GRUPA 1 max. 20 os**, Sala A

14:15 – 15:45 **Medytacja chrześcijańska: skąd pochodzi, na czym polega, co daje** - wprowadzenie i praktyka, poprowadzi Dariusz Hybel, nauczyciel medytacji z Ośrodka Medytacji Chrześcijańskiej w Lubiniu, Sala A, I piętro (proszę zabrać matę)/ Open

16:00 – 17:00 Wroluj się w jogę Edyta Wołoszyn GRUPA 2 – MAX. 22 os Sala Obrad	16:00 – 17:30 Poziom 1 Joga dla ćwiczących Wiktor Morgulec Sala A	16:30 – 17:30 Open Joga początkujący Agnieszka Kunicka Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort
--	--	---

17:30 – 19:00 Open Jogolates Edyta Wołoszyn Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort	17:30 – 19:00 Poziom 2 Joga dla ćwiczących Wiktor Morgulec Sala A	17:30 – 19:00 Open Joga kręgosłupa Hanna Onifade Sala Obrad
--	--	--

DZIEŃ 2 poniedziałek - 21.08.2023 cd.

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	19:30-20:30 Czym jest joga? _wykład Wiktor Morgulec Sala Obrad, I piętro (proszę zabrać matę)/ Open
--	--

20:00 - 21:00 **Medytacja chrześcijańska** - praktyka, spotkanie poprowadzi Dariusz Hybel, nauczyciel medytacji z Ośrodka Medytacji Chrześcijańskiej w klasztorze benedyktynów w Lubiniu _ **SALA A, (proszę zabrać matę oraz koc lub poduszkę) / Grupa I 30 os**

21:00 – 22:00 **Medytacja chrześcijańska** – praktyka, spotkanie poprowadzi Dariusz Hybel, nauczyciel medytacji z Ośrodka Medytacji Chrześcijańskiej w klasztorze benedyktynów w Lubiniu _ **SALA A, (proszę zabrać matę oraz koc lub poduszkę) /Grupa II 30 os**

DZIEŃ 3 WTOREK - 22.08.2023

7:00 – 8:00 **Medytacja chrześcijańska** - praktyka, spotkanie poprowadzi Dariusz Hybel, nauczyciel medytacji z Ośrodka Medytacji Chrześcijańskiej w klasztorze benedyktynów w Lubiniu _ **Sala Obrad, (proszę zabrać matę oraz koc lub poduszkę)**

7:00 – 8:00 **Joga Afrodyty**, trening mięśni dna miednicy, Edyta Wołoszyn, open, Sala A

8:00 – 11:00 **Joga dla dzieci + animacje** – zajęcia poprowadzi Elżbieta Michałkiewicz / **zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro**

8:00 – 9:30 Poziom 3 Joga dla ćwiczących Wiktor Morgulec Sala A	8:00 – 9:30 Poziom 1 Joga kręgosłupa Hanna Onifade Sala Obrad
9:30 – 11:00 Open Joga kręgosłupa Hanna Onifade Sala A	9:30 – 11:00 Open Joga dla ćwiczących Agnieszka Kunicka Sala Obrad

10:30 – 12:00 **Śniadanie**

RESTAURACJA TYSINA I piętro

DZIEŃ 3 wtorek - 22.08.2023 cd.

12:00 – 13:00 Medytacja w różnych tradycjach – wykład Wiktor Morgulec, Sala A, I piętro (proszę zabrać matę)/ Open	12:00 – 13:00 Wroluj się w jogę Edyta Wołoszyn GRUPA 3 - max. 22 osoby Sala Obrad
13.00- 14.15 Automasaż Limfatyczny Twarzy, warsztat Justyna Gęsikowska, /Grupa 1 max. 20 os/ Sala Obrad I piętro (proszę zabrać matę)	13.00-14.15 “Ajurweda - ciało, umysł, równowaga” – wykład Bartosz Ludera Sala A I piętro (proszę zabrać matę)

14:30 – 16.00 **Co Twoje oczy mówią o zdrowiu**_wykład wygłosi Paweł Neko, irydolog, Sala A, I piętro (proszę zabrać matę)/ Open

16:00 – 17:00 Open Joga Hormonalna Hanna Onifade Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort	16:00 – 17:00 Poziom 3 Vinyasa Michał Kudzia Sala Obrad
17:30 – 19:00 Poziom 3 Joga dla ćwiczących Wiktor Morgulec Sala A	17:00 – 18:00 Poziom 2 Vinyasa Michał Kudzia Sala Obrad 17:30 – 19:00

19:00 – 21:00 **Obiadokolacja**

RESTAURACJA TYSINA I piętro

20:00-21:00 **Medytacja chrześcijańska** – praktyka, spotkanie poprowadzi Dariusz Hybel, nauczyciel medytacji z Ośrodka Medytacji Chrześcijańskiej w klasztorze benedyktynów w Lubiniu _ **SALA A**, (proszę zabrać matę oraz koc lub poduszkę)

21:00 – 23:00 **Wieczór z góralską z kapelą Howerna** Taras przy restauracji Tysina

DZIEŃ 4 ŚRODA - 23.08.2023

7:00 – 8:00 **Joga Afrodyty**, trening mięśni dna miednicy, Edyta Wołoszyn, open, Sala A

8:00 – 9:30 **Joga dla dzieci + animacje** – zajęcia poprowadzi Elżbieta Michałkiewicz
zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro

8:00 – 9:30 Poziom 1 Joga dla początkujących Wiktor Morgulec Sala A	8:00 – 9:30 Poziom 3 Vinyasa Michał Kudzia Sala Obrad
--	--

9:30 – 11:00 Yoga Family, czyli ćwiczenia dla rodziców i dzieci Elżbieta Michałkiewicz Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort	9:30 – 11:00 Poziom 3 Joga dla ćwiczących Agnieszka Kunicka Sala Obrad
---	---

10:30 – 12:00 **Śniadanie**

RESTAURACJA TYSINA piętro I

WARSZTATY I WYKŁADY:

11:30 – 12:50 – **Współczesne problemy zdrowotne - jak skutecznie poradzić sobie bez leków** – wykład wygłosi Paweł Neko, irydolog, Sala A, I piętro (proszę zabrać matę), Open

13:00 – 14:00 Wroluj się w jogę Edyta Wołoszyn GRUPA 4 - max. 22 osoby Sala Obrad	13:00-14:00 Automasaż Limfatyczny Twarzy warsztat Justyna Gęsikowska GRUPA 2 _max. 20 os Sala A
--	--

14:15 – 15:30 **AleFajny trening pozytywności** warsztat poprowadzi Dominika Harasim, Open, polana na górze, za hotelem (proszę zabrać matę), max. 40 osób

16:00 – 17:30 Open Joga kręgosłupa Hanna Onifade Sala A	16:00 – 17:30 Open Acro Open Michał Kudzia Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort
17:30 – 19:00 Poziom 3 Joga dla ćwiczących Wiktor Morgulec Sala A	17:30 – 19:00 Open Acro Open Michał Kudzia Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort

18:00 – 20:00 **Obiadokolacja**

RESTAURACJA TYSINA I piętro

20:00 – 21:30 **Medytacja ZEN** praktyka, spotkanie poprowadzi Szymon Olbrychowski, nauczyciel medytacji ZEN_ (proszę zabrać matę) / Grupa 1 - 30 os _ Sala A / Open

21:30 **DJ - DYSKOTEKA** w Klubie Kamieniołom/ parter obok recepcji

DZIEŃ 5 CZWARTEK - 24.08.2023

7:00 – 8:00 **Joga Afrodyty**, trening mięśni dna miednicy, Edyta Wołoszyn, Open, Sala A

7:00 – 8:00 **Medytacja ZEN** praktyka, spotkanie poprowadzi Szymon Olbrychowski, nauczyciel medytacji ZEN_ (proszę zabrać matę oraz koc lub wałek) / Grupa 2 - 20 os _ Sala Obrad

8:00 – 11:00 **Joga dla dzieci + animacje** – zajęcia poprowadzi Elżbieta Michałkiewicz
zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro

8:00 – 9:30 Poziom 2 Joga dla ćwiczących Wiktor Morgulec Sala A	8:00 – 9:30 Poziom 3 Vinyasa joga Michał Kudzia Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort	8:00 – 9:00 Grupa 1 max 8 osób Open Aerial Anna Ryczek Sala Obrad
--	---	--

9:30 – 11:00 Maha Joga Agnieszka Kunicka – pamięci Włodzimierza Łagodzkiego Sala A	9:30 – 11:00 Open Zajęcia oddechowe metodą Butejki Anna Ryczek Sala Obrad
---	--

10:30 – 12:00 **Śniadanie**

RESTAURACJA TYSINA I piętro

12.00 -13.30 **Fascynujący świat fungi: jak korzystać z właściwości grzybów**, wykład wygłosi Gosia Ruszkowska, Mead Ladies, Open, Sala A

13:30 – 14:45 Open „AleFajny trening pozytywności” warsztat Dominika Harasim Polana na górze, za hotelem (proszę zabrać matę), max. 40 osób	13:30 – 14:30 Open Wroluj się w jogę Edyta Wołoszyn GRUPA 5 - max. 22 osoby Sala A	13:30 – 14:30 Grupa 2 max 8 osób Open Aerial Anna Ryczek Sala Obrad
---	---	--

15:00 – 16:30 **Tao Yin** wykład - wstęp do warsztatu Jarosław Jamróż, Sala A (proszę zabrać matę)/OPEN

16:30 – 17:00 **Dotyk Żywych Dźwięków - co robi z nami dźwięk?** prelekcję poprowadzi Rob Gongster
Sala A / OPEN

17:00 – 18:00 Grupa 3 max 8 osób Open Aerial Anna Ryczek Sala Obrad	17:00 – 18:30 Poziom 1 Vinyasa joga dla początkujących Michał Kudzia Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort
--	--

18:30 – 19:30 Grupa 4 max 8 osób Open Aerial Anna Ryczek Sala Obrad	18:30 – 20:00 Poziom 2 Joga Funkcjonalna Kasia Enerlich Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort	18:30 – 20:00 Open Vinyasa joga Michał Kudzia Sala A
--	---	--

18:00 – 20:30 **Obiadokolacja**

RESTAURACJA TYSINA I piętro

21.00 -21.15 **Pokaz tańca brzucha (ok.10 min. w tradycji egipskiej)** zaprezentuje Asha - Joanna Pielużek, **(proszę zabrać matę)**, Sala A / Open

21:30 - 22:30 **KONCERT NA GONGI I MISY**, proszę zabrać matę, ew. koc, poduszkę, zagra Rob Gongster, Sala A+B

DZIEŃ 6 PIĄTEK - 25.08.2023

7:00 – 8:30 OPEN **Medytacja Zen** – Szymon Olbrychowski, Grupa 3 – 20 os / Sala Obrad

7:00 – 8:00 **Joga Afrodyty**, trening mięśni dna miednicy, Edyta Wołoszyn, open, Sala A

8:00 – 11:00 **Joga dla dzieci + animacje** – zajęcia poprowadzi Elżbieta Michałkiewicz
zbiórka przed Klubem Wierchołka, II piętro

9:00 – 18:00 **ZAPRASZAMY DO STREFY WYSTAWCÓW**, będą z nami Sklep Joga-Joga, Majru – Natural Cosmetics, Hela Jewelry, IOSSI, Love Skin Food, Delewin Prime s.r.o., SoyaHerbs, Witchcare, Tłoczenie na Życzenie, Manjula Handmade

8:00 – 11:00 Open Stabilność i wygoda w pozycjach Sharat Arora (Indie) Sala A	8:00 – 9:00 Open Vinyasa joga Michał Kudzia
	9:30 – 10:30 Open Vinyasa joga Michał Kudzia

10:30 – 12:00 **Śniadanie**

RESTAURACJA TYSINA I piętro

11:30 – 12:30 **Jak prawidłowo pielęgnować włosy i skórę głowy? Jak radzić sobie z problemem wypadania włosów?-** prelekcję poprowadzi Karolina Czyżowska, trycholog, **(proszę zabrać matę)**, Sala A / Open

WARSZTATY

12:30 – 13:30 Open Open Aerial Anna Ryczek Grupa 5 max 8 osób Sala Obrad	12:30 – 13:30 Open Wroluj się w jogę Edyta Wołoszyn Grupa 6 max. 22 os./ Sala A	12:00 – 14:00 Open Dzike rośliny. Edukacyjny spacer botaniczny Gosia Ruszkowska, Mead Ladies /max. 40 os./ Zbiórka przed Hotelem
13:45 – 14:45 Open Open Aerial Anna Ryczek Grupa 6 max 8 osób Sala Obrad	13:30 – 15:00 Open Tao Yin warsztat Jarosław Jamróż Sala A	
15:00 – 16:00 Open Open Aerial Anna Ryczek Grupa 7 max 8 osób Sala Obrad	15:00 – 16:00 Open Taniec brzucha warsztat Asha Sala A	14:00 – 16:00 Open Dzike rośliny. Edukacyjny spacer botaniczny Gosia Ruszkowska, Mead Ladies /max. 40 os./ Zbiórka przed Hotelem

16:00 – 19:00 Joga Sharat Arora (Indie) Sala A	16:00 – 17:30 Open Joga wibracyjna Katarzyna Enerlich Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort
	17:30 – 19:00 Poziom 1 Joga Funkcjonalna Katarzyna Enerlich Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort

18:00 – 20:00 **Obiadokolacja**

RESTAURACJA TYSINA I piętro

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

DZIEŃ 7 SOBOTA – 26.08.2023

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

8:00 – 10:30 Open Joga Sharat Arora (Indie) Sala A	8:00 – 9:30 Open Vinyasa joga Michał Kudzia Sala Obrad
	9:30 – 10:30 Joga Afrodyty trening mięśni dna miednicy, Edyta Wołoszyn, OPEN Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort

10:30 – 11:00 **Open** **Maraton Jogi – Przygotowanie**, Wiktor Morgulec, **sala A**

9:00 – 11:00 **Śniadanie** **RESTAURACJA TYSINA I piętro**

9:00 – 18:00 **ZAPRASZAMY DO STREFY WYSTAWCÓW**, będą z nami Sklep Joga-Joga, Majru – Natural Cosmetics, Hela Jewelry, IOSSI, Love Skin Food, Delewin Prime s.r.o., SoyaHerbs, Witchcare, Tłoczenie na Życzenie, Manjula Handmade

WYMARSZ SPOD HOTELU WIERCHOMLA GODZ. 13:15

*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***

GODZ. 14:00 ZACZYNAMY „108 POWITAŃ SŁOŃCA” – XI Górski Maraton Jogi na górze wyciągu Wierchomla oraz krótki koncert relaksacyjny Gongów po zakończeniu maratonu w wykonaniu Rob Gongster

➤ **ZJEŻDŻAMY WYCIĄGIEM WIERCHOMLA DO HOTELU NA WSPÓLNY POSIŁEK**

19:00 VEGE GRILL, wspólny posiłek vege, taras przy restauracji „Tysina”

DZIEŃ 8 NIEDZIELA - 27.08.2023

7:00 – 8:00 **Joga Afrodyty**, trening mięśni dna miednicy, Edyta Wołoszyn, **OPEN**, Sala A

8:00 – 11:00 Stabilność i wygodę w pozycjach Sharat Arora (Indie) Sala A	8:00 – 9:30 Open Joga wibracyjna Katarzyna Enerlich Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort

10:30 – 12:00 **Śniadanie**

RESTAURACJA TYSINA piętro I

12:00 **ZAKOŃCZENIE DOBY HOTELOWEJ**

INFORMACJE DODATKOWE:

- **doba hotelowa od 16.00 do 12.00 dnia ostatniego**
- **doba hotelowa dla uczestników mieszkających w Domkach na Górcie przedłużona bezpłatnie do godziny 12:00**
- **Ważna informacja!** W Wierchomli Małej nie ma bankomatu. Najbliższy bankomat znajduje się w Piwnicznej Zdrój, ok 12 km od Hotelu.
- we wszystkich punktach gastronomicznych, Recepcji oraz SPA można płacić 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 bagaży do Domku na Górcie za dodatkową opłatą – informacje w recepcji Hotelu Wierchomla
- odległość ***Hotelu Wierchomla Ski&Spa Resort do wyciągu krzesełkowego wynosi 900 m
- zapisy na **WARSZTATY TEMATYCZNE oraz AERIAL JOGĘ** 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.
- 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 / 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

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

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

- Restauracja „Tysina” oraz Sale szkoleniowe mieszczą się na I piętrze
- podatek miejski (opłata klimatyczna) - **2,50 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**

Podczas festiwalowego tygodnia możecie skorzystać z indywidualnych konsultacji u:

- **Pawła Neko** – konsultacje z zakresu irydologii, tel. 601-726-737
- **Karoliny Czyżowskiej** - konsultacje trychologiczne z badaniem skóry głowy i włosów, tel. 787-289-659
- **Roba Gongstera** – konsultacje indywidualne, tel. 604-779-856
- **Bartosza Ludery** - konsultacja ajurwedyjska w promocyjnej cenie 150zł (zamiast klasycznej ceny 350zł), tel. 601-332-615

Konsultacje są dodatkowo płatne. Zapisy na konsultacje u prowadzących.