



# JOGA FESTIWAL

XII GÓRSKI MARATON JOGI  
w Wierchomli

## DZIEŃ 1 NIEDZIELA – 18.08.2024

- 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**

<p><b>17:00 – 18:00</b> <b>Open</b> <b>Vinyasa</b> Agata Stawarz <b>Sala A, piętro I</b></p>	<p><b>17:00 – 18:00</b> <b>Open</b> <b>Oddech-mobility-joga</b> Olga Dziennik <b>SALA Obrad, piętro I</b></p>
<p><b>18:30 – 20:00</b> <b>Open</b> <b>Joga kręgosłupa</b> Hanna Onifade  <b>SALA Obrad, piętro I</b></p>	<p><b>18:30 – 20:00</b> <b>Open</b> <b>Joga dla wszystkich</b> Wiktor Morgulec  <b>Sala A, piętro I</b></p>

- 21:00** **Otwarcie Festiwalu – Wspólne ognisko, wspólne śpiewanie**, poprowadzi Wiktor Morgulec, **polana za hotelem**

## DZIEŃ 2 PONIEDZIAŁEK - 19.08.2024

7:00 – 8:00 **Oddech-mobility-joga**, Olga Dziennik, OPEN, Sala A

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

<p>8:00 – 9:00 Poziom 2 <b>Joga</b> Wiktor Morgulec</p> <p>Sala A, piętro I</p>	<p>8:00 – 09:30 Open <b>Joga dla kręgosłupa grupa</b> Hanna Onifade</p> <p>Sala Obrad, piętro I</p>
<p>9:30 – 10:30 Poziom 1 <b>Joga dla początkujących</b> Agnieszka Kunicka</p> <p>Sala A, piętro I</p>	<p>9:30 – 10:30 <b>Aerial joga, chusty</b> Agata Stawarz <b>GRUPA 2 – MAX. 13 os.</b></p> <p>Sala Obrad, piętro I</p>

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 Kamieniółom, parter**

11:30 – 12:45 **Trening pozytywności - integracja** – warsztat interaktywny poprowadzi Dominika Harasim, Sala A, I piętro (proszę zabrać matę)/ Open

12:50-14:00 **Dietetyka ajurwedyjska - jak dopasować dietę do swojej konstytucji ajurwedyjskiej? Znaczenie ognia trawiennego "Agni" i jak utrzymać go w równowadze?** - prelekcję wygłosi Bartosz Ludera, Sala A, I piętro (proszę zabrać matę)/ Open

14:15 – 15:45 **„Kiedy medytujesz bądź jak góra, nieruchomo osadzona w ciszy” - jak starożytne nauczanie o medytacji uczy smakowania życia”** - poprowadzi Dariusz Hybel, nauczyciel medytacji z Ośrodka Medytacji Chrześcijańskiej w Lubiniu, Sala A, I piętro (proszę zabrać matę)/ Open

<p>16:00 – 17:00 <b>Aerial joga, chusty</b> Agata Stawarz <b>GRUPA 2 – MAX. 13 os</b></p> <p>Sala Obrad, piętro I</p>	<p>16:00 – 17:30 Poziom 1 <b>Joga dla ćwiczących</b> Wiktor Morgulec</p> <p>Sala A</p>	<p>16:30 – 17:30 Open <b>Oddech-mobility-joga</b> Olga Dziennik</p> <p>Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</p>
---	--	--

<p>17:30 – 18:30 <b>Aerial joga, chusty</b> Agata Stawarz <b>GRUPA 2 – MAX. 13 os.</b></p> <p>Sala Obrad, piętro I</p>	<p>17:30 – 19:00 Poziom 2 <b>Joga dla ćwiczących</b> Wiktor Morgulec</p> <p>Sala A</p>	<p>17:30 – 19:00 Open <b>Joga kręgosłupa</b> Hanna Onifade</p> <p>Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</p>
--	--	---

## DZIEŃ 2 poniedziałek - 19.08.2024 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

<p>19:00 – 21:00 <b>Japońskie malarstwo tuszowe</b> - warsztat Margot Tohkou (東虹) Olejniczak Sala Obrad, I piętro Grupa I, max. 30 os.</p>	<p>19:00-20:00 <b>Trening twórczości</b> - warsztat Dominika Harasim Sala A, I piętro (proszę zabrać matę) Grupa I, max. 30 os.</p>
--	---

20:00 - 21:00 **Emocje pod lupą Kinezylogii** – prelekcję wygłosi Justyna Gęsikowska, SALA A, (proszę zabrać matę oraz koc lub poduszkę)

21:00 – 22:00 **Medytacja chrześcijańska** – praktyka, poprowadzi Dariusz Hybel, SALA A, (proszę zabrać matę oraz koc lub poduszkę) /Grupa I, max. 30 os

## DZIEŃ 3 WTOREK - 20.08.2024

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 **Oddech-mobility-joga**, Olga Dziennik, Open, Sala A

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

<p>8:00 – 9:30 Poziom 3 <b>Joga dla ćwiczących</b> Wiktor Morgulec  Sala A</p>	<p>8:00 – 9:30 Open <b>Vinyasa</b> Agata Stawarz  Sala Obrad, I piętro</p>
<p>9:30 – 11:00 Open <b>Joga kręgosłupa</b> Hanna Onifade  Sala A, piętro I</p>	<p>9:30 – 11:00 Open <b>Joga dla ćwiczących</b> Agnieszka Kunicka  Sala Obrad, piętro I</p>

10:30 – 12:00 **Śniadanie**

**RESTAURACJA TYSINA I piętro**

## DZIEŃ 3 wtorek - 20.08.2024 cd.

<b>12:00 – 13:00</b> <b>Trening twórczości</b> - warsztat Dominika Harasim <b>Sala A, I piętro (proszę zabrać matę)</b> Grupa II, max. 30 os.	<b>12:00 – 14:00</b> <b>Japońskie malarstwo tuszowe</b> - warsztat Margot Tohkou (東虹) Olejniczak <b>Sala Obrad, I piętro</b> Grupa I, max. 30 os.	<b>12:00 – 13:00</b> <b>Aerial joga, chusty</b> Agata Stawarz <b>GRUPA 2 – MAX. 13 os.</b> <b>Sala Obrad, piętro I</b>
---	---	--

**14.15 – 15.15** **Japońskie malarstwo tuszowe**, prelekcję wygłosi Margot Tohkou (東虹) Olejniczak, Open, Sala A

**15.15 – 16.00** **Ziołolecznictwo ajurwedyjskie - zrozumienie natury ziół, umiejętność samodzielnego doboru ziół na podstawie ich natury, właściwości oraz potrzeb człowieka**, prelekcję wygłosi Bartosz Ludera, Open, Sala A

<b>16:00 – 17:00</b> Open <b>Joga Hormonalna</b> Hanna Onifade <b>Sala A, piętro I</b>	<b>16:00 – 17:00</b> Open <b>Joga dla początkujących</b> Elżbieta Michałkiewicz <b>Sala Obrad, piętro I</b>
<b>17:30 – 19:00</b> Poziom 3 <b>Joga dla ćwiczących</b> Wiktor Morgulec <b>Sala A, piętro I</b>	<b>17:00 – 18:00</b> Poziom 1 <b>Joga kręgosłupa</b> Hanna Onifade <b>Sala Obrad, piętro I</b>

**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)/ Grupa II, max. 30 os

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

## DZIEŃ 4 ŚRODA - 21.08.2024

**7:00 – 8:00** **Oddech-mobility-joga**, Olga Dziennik, open, Sala A/polana przed hotelem

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

**9:00 – 18:00** **ZAPRASZAMY DO STREFY WYSTAWCÓW**

<p>8:00 – 9:30 Poziom 2 <b>Joga dla ćwiczących</b> Wiktor Morgulec</p> <p>Sala A</p>	<p>8:00 – 8:30 <b>Aerial joga, chusty</b> Agata Stawarz <b>GRUPA 2 – MAX. 13 os.</b></p> <p>Sala Obrad, piętro I</p>
--	--

<p>9:30 – 11:00 <b>Yoga Family, czyli ćwiczenia dla rodziców i dzieci</b> Elżbieta Michałkiewicz</p> <p>Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</p>	<p>9:30 – 11:00 Poziom 2 <b>Joga dla ćwiczących</b> Agnieszka Kunicka</p> <p>Sala Obrad</p>
---	---

10:30 – 12:00 **Śniadanie**

**RESTAURACJA TYSINA piętro I**

<p>12:00 – 14:00 <b>Info o nożach + Pokaz kulinarny sushi wegańskiego</b> Essensu Knives Sala A, piętro I</p>
---

<p>14:00 – 16:00 <b>Japońskie malarstwo tuszowe</b> - warsztat Margot Tohkou (東虹) Olejniczak Sala Obrad, I piętro Grupa I, max. 30 os.</p>	<p>14:15 – 15:30 <b>ABC dobrego samopoczucia - trening pozytywności</b> – warsztat <b>interaktywny</b> Dominika Harasim, polana za hotelem, (proszę zabrać matę)/ Grupa I, max. 30 osób</p>
--	---

<p>16:00 – 17:30 Open <b>Joga dla początkujących</b> Elżbieta Michałkiewicz</p> <p>Sala A, I piętro</p>	<p>16:00 – 17:30 Open <b>Nata Joga</b> Kasia Enerlich</p> <p>Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</p>
<p>17:30 – 19:00 Poziom 3 <b>Joga dla ćwiczących</b> Wiktor Morgulec Sala A, I piętro</p>	<p>17:30 – 19:00 Open <b>Joga Kręgosłupa</b> Hanna Onifade Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</p>

18:00 – 20:00 **Obiadokolacja**

**RESTAURACJA TYSINA I piętro**

20:00 – 21:00 **Medytacja w różnych tradycjach** – wykład Wiktor Morgulec, Sala A, I piętro (proszę zabrać matę)/ Open

# DZIEŃ 5 CZWARTEK - 22.08.2024

7:00 – 8:00 **Nata joga**, Kasia Enerlich, open, Sala A/polana przed hotelem

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**

8:00 – 9:30 Poziom 2 <b>Joga dla ćwiczących</b> Wiktor Morgulec  Sala A	8:00 – 9:00 Grupa 1 max 8 osób <b>Open Aerial</b> Anna Ryczek  Sala Obrad
--	--

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

10:30 – 12:00 **Śniadanie**

**RESTAURACJA TYSINA I piętro**

11.30 -12.45 **Dlaczego umysł jest ważniejszy w procesie zdrowienia od ciała?**, prelekcję wygłosi Bartosz Ludera, Open, Sala A

13:30 – 14:45 <b>ABC dobrego samopoczucia - trening pozytywności</b> – warsztat interaktywny Dominika Harasim, polana za hotelem (proszę zabrać matę) / Grupa II, max. 30 osób	13:30 – 14:30 <b>Czym jest joga?</b> - wykład Wiktor Morgulec Sala Obrad, I piętro (proszę zabrać matę)/ Open	13:30 – 14:30 Grupa 2 max 8 osób <b>Open Aerial</b> Anna Ryczek  Sala Obrad
---	---	--

14:45 – 15:20 **Uwolnij swoją powieź** - wstęp do warsztatu, prelekcję wygłosi Justyna Gęsikowska, Sala A (proszę zabrać matę) /OPEN

15.30-16.50 **Anatomia i fizjologia stresu**, prelekcję wygłosi Hanna Onifade, Open, Sala A

17:00 – 18:00 Grupa 3 max 8 osób <b>Open Aerial</b> Anna Ryczek  Sala Obrad	17:00 – 18:30 Open <b>Nata Joga</b> Kasia Enerlich Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort	
18:30 – 19:30 Grupa 4 max 8 osób <b>Open Aerial</b> Anna Ryczek  Sala Obrad	18:30 – 20:00 Poziom 2 <b>Joga Funkcjonalna</b> Kasia Enerlich  Sala A	18:30 – 20:00 Open <b>Vinyasa joga</b> Michał Kudzia  Boisko wielofunkcyjne, przed

		***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort
--	--	---

18:00 – 20:30 **Obiadokolacja**

**RESTAURACJA TYSINA I piętro**

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

## DZIEŃ 6 PIĄTEK - 23.08.2024

7:00 – 8:00 **Paida – poranne oklepywanki**, poprowadzi Elżbieta Michałkiewicz, **OPEN**, Sala A

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

9:00 – 18:00 **ZAPRASZAMY DO STREFY WYSTAWCÓW**

<p>8:00 – 9:30 <b>Open</b> <b>Joga kręgosłupa</b> Hanna Onifade <b>Sala A</b></p>	<p>8:00 – 9:00 <b>Open</b> <b>Vinyasa joga</b> Michał Kudzia <b>Sala Obrad</b></p>
<p>9:30 – 11:00 <b>Open</b> <b>Joga Wibracyjna</b> Kasia Enerlich  Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</p>	<p>9:30 – 10:30 <b>Open</b> <b>Vinyasa joga</b> Michał Kudzia  <b>Sala Obrad</b></p>

10:30 – 12:00 **Śniadanie**

**RESTAURACJA TYSINA I piętro**

11:00 – 12:30 **"Alergie i choroby naśladujące - jak odróżnić, diagnozować, leczyć i zapobiegać"**, wykład wygłosi dr Danuta Myłek, alergolog, **Sala A /OPEN**

### WARSZTATY

<p>12:30 – 13:30 <b>Open</b> <b>Open Aerial</b> Anna Ryczek <b>Grupa 5 max 8 osób</b> <b>Sala Obrad</b></p>	<p>12:30 – 13:00 <b>Open</b> <b>Uwolnij swoją powieź</b> Justyna Gęszikowska <b>Grupa 1 /max. 35 os./</b> <b>Sala A</b></p>
---	---

<p>13:45 – 14:45 Open <b>Open Aerial</b> Anna Ryczek <b>Grupa 6 max 8 osób</b> Sala Obrad</p>	<p>13:30 – 14:30 Open <b>Uwolnij swoją powieź</b> Justyna Gęsikowska <b>Grupa 2 /max. 35 os./</b> Sala A</p>
<p>15:00 – 16:00 Open <b>Open Aerial</b> Anna Ryczek  <b>Grupa 7 max 8 osób</b> Sala Obrad</p>	<p>14:30- 16.00 Open <b>Solo salsa Fitness</b>  warsztaty taneczne  Mariusz Mierzwa <b>Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</b></p>

<p>16:00 – 19:00 Open <b>Joga hormonalna</b> Hanna Onifade  <b>Sala A, I piętro</b></p>	<p>16:00 – 17:30 Open <b>Joga wibracyjna</b> Katarzyna Enerlich  <b>Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</b></p>
<p>17:30 – 19:00 Poziom 1 <b>Joga dla początkujących</b> Wiktoria Morgulec  <b>Sala A, I piętro</b></p>	<p>17:30 – 19:00 Poziom 1 <b>Joga Funkcjonalna</b> Katarzyna Enerlich <b>Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</b></p>

18:00 – 20:00 **Obiadokolacja**

**RESTAURACJA TYSINA I piętro**

19.45- 20.15 **Dotyk Żywych Dźwięków - co robi z nami dźwięk?** prelekcję poprowadzi Rob Gongster, Sala A / OPEN

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

## DZIEŃ 7 SOBOTA – 24.08.2024

7:00 – 8:00 **Paída – poranne oklepywanki**, poprowadzi Elżbieta Michałkiewicz, OPEN, Sala A

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

9:00 – 18:00 **ZAPRASZAMY DO STREFY WYSTAWCÓW**



<p>8:00 – 9:00 Open <b>Maraton Jogi – Przygotowanie</b> Wiktor Morgulec sala A, I piętro</p>	<p>8:00 – 9:00 Open <b>Nata joga</b> Katarzyna Enerlich <b>Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</b></p>
<p>9:00 – 10:00 Open <b>Joga hormonalna</b> Hanna Onifade sala A, I piętro</p>	<p>9:00 – 10:00 Open <b>Vinyasa joga</b> Michał Kudzia Sala Obrad</p>

9:00 – 11:00

**Śniadanie**

**RESTAURACJA TYSINA I piętro**

10:30 – 12:00 „**Dlaczego bołą dolne plecy?**” – prelekcję wygłosi Hanna Onifade,  
Sala A, I piętro (proszę zabrać matę)/ Open

### **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” – XII 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”**

**21:30- 23.00**

**Warsztaty taneczne Solo salsa Fitness.** Zajęcia z energiczną muzyką dającą energię dla duszy i ciała, poprowadzi Mariusz Mierzwa, w Klubie Kamieniołom/ parter obok recepcji

# DZIEŃ 8 NIEDZIELA - 24.08.2024

7:00 – 8:00 **Paída – poranne oklepywanki**, poprowadzi Elżbieta Michałkiewicz, **OPEN**, Sala A

9:00 – 12:00 **ZAPRASZAMY DO STREFY WYSTAWCÓW**

<p>8:00 – 9:00 Open <b>Vinyasa</b> Michał Kudzia</p> <p>Sala A, I piętro</p>	<p>8:00 – 9:30 Open <b>Joga wibracyjna</b> Katarzyna Enerlich</p> <p>Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&amp;SPA Resort</p>
--	--

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 krzesiarkowego 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:**

- **Roba Gongstera** – konsultacje indywidualne, tel. 604-779-856
- **Bartosza Ludery** - konsultacja ajurwedyjska, 60 min. w promocyjnej cenie 150zł (zamiast klasycznej ceny 350zł), tel. 601-332-615
- **Dominiki Harasim** – 1-1,5 godz. – 300 zł, tel. 694-810-423
- **Essensu Knives** – 3 godz. warsztaty ostrzenia noży na kamieniach wodnych – 250 zł

**Konsultacje są dodatkowo płatne. Zapisy u prowadzących.**

**Podczas festiwalowego tygodnia możecie skorzystać z indywidualnych masaży u:**

- **Justyny Gęsikowskiej** – Lomi-lomi, Kobido, kamertony terapeutyczne, tel. 690-383-879
- **Bartosza Ludery** – Access Bars, tel. 601-332-615

**Masaże są dodatkowo płatne. Zapisy u prowadzących.**