



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**

<p>17:00 – 18:00 Open Vinyasa Agata Stawarz Sala A, piętro I</p>	<p>17:00 – 18:00 Open Oddech-mobility-joga Olga Dziennik SALA Obrad, piętro I</p>
<p>18:30 – 20:00 Open Joga dla wszystkich Wiktor Morgulec Sala A, piętro I</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 – 9:00 Poziom 2 Joga dla ćwiczących Wiktor Morgulec Sala A, piętro I	
9:30 – 10:30 Open Joga dla początkujących Agnieszka Kunicka Sala A, piętro I	9:30 – 10:30 Aerial joga, chusty Agata Stawarz GRUPA 1 – MAX. 8 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 **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

16:00 – 17:00 Open Aerial joga, chusty Agata Stawarz GRUPA 2 – MAX. 8 os Sala Obrad, piętro I	16:30 – 17:30 Open Oddech-mobility-joga Olga Dziennik Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort
---	---

17:30 – 18:30 Open Aerial joga, chusty Agata Stawarz GRUPA 3 – MAX. 8 os. Sala Obrad, piętro I	17:30 – 19:00 Poziom 2 Joga dla ćwiczących Wiktor Morgulec Sala A
--	---

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 Japońskie malarstwo tuszowe - warsztat Olga Zalech Sala Obrad, I piętro Grupa I, max. 15 os.</p>	<p>19:00-20:00 Trening twórczości - warsztat Dominika Harasim Sala A, I piętro (proszę zabrać matę) Grupa I, max. 20 os.</p>
---	--

20:00 – 21:00 **Emocje pod lupą Kinezyjologii** – 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

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

10:30 – 12:00 **Śniadanie**

RESTAURACJA TYSINA I piętro

<p>12:00 – 13:00 Trening twórczości - warsztat Dominika Harasim Polana za hotelem (proszę zabrać matę) Grupa II, max. 30 os.</p>	<p>12:00 – 14:00 Japońskie malarstwo tuszowe - warsztat Olga Zalech Sala A, I piętro Grupa I, max. 15 os.</p>	<p>12:00 – 13:00 Open Aerial joga, chusty Agata Stawarz GRUPA 4 – MAX. 8 os. Sala Obrad, piętro I</p>
---	---	---

14.15 – 15.15 **Japońskie malarstwo tuszowe**, prelekcję wygłosi Olga Zalech, **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

<p>16:00 – 17:00 Open Vinyasa Agata Stawarz Sala Obrad, piętro I</p>
<p>17:30 – 19:00 Poziom 2 Joga dla ćwiczących Wiktor Morgulec Sala A, piętro I</p>

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

9:00 – 18:00 ZAPRASZAMY DO STREFY WYSTAWCÓW, będą z nami Sklep Joga-Joga, Majru – Natural Cosmetics, Love Skin Food, Essensu Knives

<p>8:00 – 9:30 Poziom 2 Joga dla ćwiczących Wiktor Morgulec Sala A</p>	<p>8:00 – 8:30 Aerial joga, chusty Agata Stawarz GRUPA 5 – MAX. 8 os. Sala Obrad, piętro I</p>
--	---

<p>9:30 – 11:00 Open Vinyasa Agata Stawarz Sala A, piętro I</p>	<p>9:30 – 11:00 Poziom 1 Joga dla początkujących Agnieszka Kunicka Sala Obrad</p>
---	---

10:30 – 12:00 **Śniadanie**

RESTAURACJA TYSINA piętro I

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

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

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

9:00 – 18:00 **ZAPRASZAMY DO STREFY WYSTAWCÓW**, będą z nami będą z nami Sklep Joga-Joga, Majru – Natural Cosmetics, Love Skin Food, Essensu Knives

<p>8:00 – 9:30 Poziom 2 Joga dla ćwiczących Wiktor Morgulec Sala A</p>	<p>8:00 – 9:00 Open Zajęcia oddechowe metodą Butejki Anna Ryzek Sala Obrad</p>
---	---

<p>9:30 – 11:00 Maha Joga Agnieszka Kunicka – pamięci Włodzimierza Łagodzkiego Sala A</p>	<p>9:30 – 11:00 Grupa 1 max 8 osób Open Aerial Anna Ryzek Sala Obrad</p>
---	---

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 ABC dobrego samopoczucia - trening pozytywności – warsztat interaktywny Dominika Harasim, polana za hotelem (proszę zabrać matę) / Grupa II, max. 30 osób	13:30 – 14:30 Czym jest joga? - wykład Wiktor Morgulec Sala Obrad, I piętro (proszę zabrać matę)/ Open	13:30 – 14:30 Grupa 2 max 8 osób Open Aerial 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 Open Aerial Anna Ryczek Sala Obrad	17:00 – 18:30 Open Nata Joga Kasia Enerlich 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 dla ćwiczących Wiktor Morgulec Sala A

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 Nata joga, Kasia Enerlich, open, Sala A/polana przed hotelem

9:00 – 18:00 ZAPRASZAMY DO STREFY WYSTAWCÓW, będą z będą z nami Sklep Joga- Joga, Majru – Natural Cosmetics, Love Skin Food, Essensu Knives

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

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

WARSZTATY

<p>12:30 – 13:30 Open Open Aerial Anna Ryczek Grupa 5 max 8 osób Sala Obrad</p>	
<p>13:30 – 14:30 Open Uwolnij swoją powieź Justyna Gęskikowska Sala A</p>	
<p>15:00 – 16:00 Open Open Aerial Anna Ryczek Grupa 6 max 8 osób Sala Obrad</p>	<p>14:30- 16.00 Open Solo salsa Fitness warsztaty taneczne Mariusz Mierzwa Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort</p>
<p>16:00 – 19:00 Open Joga hormonalna Hanna Onifade Sala A, I piętro</p>	
<p>17:30 – 19:00 Poziom 1 Joga dla początkujących Wiktor Morgulec Sala A, I piętro</p>	<p>17:30 – 19:00 Poziom 1 Joga Funkcjonalna Katarzyna Enerlich Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort</p>

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 **Joga wibracyjna**, poprowadzi Katarzyna Enerlich, **OPEN**, boisko wielofunkcyjne

9:00 – 18:00 **ZAPRASZAMY DO STREFY WYSTAWCÓW**, będą z nami będą z nami Sklep Joga-Joga, Majru – Natural Cosmetics, Love Skin Food, Essensu Knives

8:00 – 9:00 Open Maraton Jogi – Przygotowanie Wiktor Morgulec sala A, I piętro/ Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort	
9:00 – 10:00 Open Joga hormonalna Hanna Onifade sala A, I piętro	9:00 – 10:00 Open Nata joga Katarzyna Enerlich Boisko wielofunkcyjne, przed ***Hotelem Wierchomla SKI&SPA Resort

9:00 – 11:00

Śniadanie

RESTAURACJA TYSINA I piętro

10:30 – 12:00 **„Dlaczego bolą 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 - 25.08.2024

9:00 – 12:00 **ZAPRASZAMY DO STREFY WYSTAWCÓW**, będą z nami będą z nami Sklep Joga-Joga, Majru – Natural Cosmetics, Love Skin Food, Essensu Knives

<p>8:00 – 9:00 Open Vinyasa Michał Kudzia Sala Obrad, I piętro</p>	<p>8:00 – 9:30 Open Open Joga kręgosłupa Hanna Onifade sala A, I piętro</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 200zł (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.