

CZWARTEK - 19.06

CZWARTEK - 19.06

Godzina	Strefa 1	Strefa 2	Strefa 3	Strefa 4	Strefa 5	Strefa 6	Godzina
7:00							7:00
8:00							8:00
9:00	Rejestracja						9:00
10:00							10:00
11:00							11:00
12:00							12:00
13:00							13:00
14:00	13:30 - Scena Główna - Powitanie gości i oficjalne rozpoczęcie Joga Festiwal Studzieniec						14:00
15:00	Kości w ruchu – Somatyka, Anatomia doświadczalna Nadia Szypitow	Joga dla kręgosłupa OPEN Hania Onifade	Joga Iyengara POCZĄTKUJĄCY Wiktor Morgulec	Sekrety Aromaterapii Justyna Gęsikowska	Jak wyjść z czarnej dziury Dominika Harasim	Kinezyjologia stosowana – optymalizacja organizmu Igor Olejnik	15:00
16:00	Kobieca siła w praktyce jogi Joga Iyengara ŚREDNIO Z. Jaki Nett	Joga Wibracyjna – przebudź ciało, wróć do Źródła OPEN Kasia Enerlich	Terapia Długowieczności Krystian Przybysz	Aerial – joga w chustach POCZĄTKUJĄCY Agata Stawarz	MultiRefleksjologia – starożytne punkty uzdrawiania Anna Khadir	Herbal Power Warsztat lepienia kadzidełek ziołowych Olz Żurawska	16:00
17:00							17:00
18:00	17:00 Ashtanga joga ZAAWANSOWANI Michał Kudzia RÓWNOLEGLE 17:00 Trening Uważności na Acupres Boards Paweł Obolewicz		Joga od podstaw POCZĄTKUJĄCY Patrycja Widlak	Od źródła do ciała. Woda jako pokarm, lekarstwo i nośnik informacji Jarosław Skatka	Sztuka lekkiego oddechu – Wprowadzenie do Metody Butejki Anna Ryczek	Uwolnij swój głos holistycznie WPROWADZENIE Eliza Szulińska	18:00
19:00	19:00 wieczór Bollywood						19:00
20:00	20:00 KONCERT INAUGURACYJNY: Paprosound, ShataQS, Chakra ZU i Uroczyste otwarcie Domu Jogi Studzieniec						20:00
21:00							21:00
22:00							22:00

PIĄTEK - 20.06

JOGA
PRACA Z CIAŁEM

WARSZTATY
WYKŁADY

Godzina	Strefa 1	Strefa 2	Strefa 3	Strefa 4	Strefa 5	Strefa 6	Godzina
7:00		Joga Integralna ZAAWANSOWANI	Joga Iyengara ZAAWANSOWANI	Joga uważności – inspirowana stylem Iyengara	Paida/Tabata – automasaż	Oddech życia – wprowadzenie do pranajamy OPEN	7:00
8:00		Krzysztof Szarawarski	Wiktor Morgulec	OPEN Natalia Żebrowska	Ela Michałkiewicz	Joanna Hetman- Krajewska	8:00
9:00	Kobieca siła w praktyce jogi Joga Iyengara ZAAWANSOWANI Jaki Nett	Joga dla mężczyzn OPEN Jarek Piekarek	Joga w trakcie menstruacji OPEN Ola Kośmider	Blizna – więcej niż tylko estetyka Justyna Gęsikowska	Ajurwedyjski kompas: Podstawy ajurwedy i psychosomatyka Bartosz Ludera	Rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży Agnieszka Lasota	9:00
10:00	Sukces zaczyna się od wnętrza jak talenty Gallupa prowadzą do życia w autentyczności? Anna Gancarek Iza Stępień	Trening Uważności na Acupres Boards Paweł Obolewicz	Oddech Twój klucz do dobrostanu Ewelina Szalecka Arek Piechowski	Aerial – joga w chustach POCZĄTKUJĄCY Agata Stawarz	Holi Joga – Vinyasa & Nidra OPEN Ania Lemieszek	Siła Mantry – teoria i praktyka „Żyć jak mnich” – teoria i praktyka Swami Dżayadevi Mata Puri	10:00
11:00							11:00
12:00							12:00
13:00							13:00
14:00	Psychobiologia konfliktów – zrozumienie, rozwiązanie i radikalne uwolnienie! Dr Marzanna Radziszewska	Joga Wibracyjna – przebudź ciało, wróć do Źródła OPEN Kasia Enerlich	Pilates – trening który wzmacnia ciało od centrum OPEN Ada Nowakowska	Aerial – joga w chustach ŚREDNIO Z. Agata Surdy		Terapia Czaszkowo- Krzyżowa – porozmawiajmy o naszej głębi Marta Dzierzgwa	14:00
15:00	Holi Joga – Vinyasa & Nidra OPEN Ania Lemieszek	„Wyciągam Siebie” OPEN Karolina Brzezińska	Yin Joga OPEN Krysia Ziółek	Taniec jako droga do siebie – od tradycji do intuicji Mariusz Mierzwa	SATTVA Kansa wand – automasaż ajurwedyjską różdżką Kasia Hinduja	Las, łąka, pasieka: moja apteka Agnieszka Deberna	15:00
16:00							16:00
17:00	ZOGA ruch w relacji z powiezią WPROWADZENIE Jarek Nesterowicz	Joga Funkcjonalna OPEN Hania Onifade	Joga Iyengara POCZĄTKUJĄCY Wiktor Morgulec	TANIEC Indyjski „Moje bransoletki mówią, że...” Magdalena Niernsee i ZESPÓŁ	Zdrowe i jędrne pośladki OPEN Agnieszka Kunicka	Poznaj siebie dzięki Human Design – WPROWADZENIE Alina Gwoździwicz	17:00
18:00							18:00
19:00	ZOGA ruch w relacji z powiezią WARSZTAT Jarek Nesterowicz	Granice – ucieleśnione praktyki ruchowe Aleksandra Lemba	Joga Hormonalna – autentyczna zmiana, którą poczujesz w sobie OPEN Ada Nowakowska	Kobieca siła w praktyce jogi Joga Iyengara OPEN Jaki Nett	Ashtanga joga ZAAWANSOWANI Michał Kudzia	Poznaj siebie dzięki Human Design – WARSZTAT Alina Gwoździwicz	19:00
20:00							20:00
21:00							21:00
22:00							22:00

20:30 DJ DANCE FLOW
taniec który masz w naturze

JOGA

WARSZTATY

SOBOTA - 21.06

Godzina	Strefa 1	Strefa 2	Strefa 3	Strefa 4	Strefa 5	Strefa 6	Godzina
7:00		Joga Integralna ZAAWANSOWANI	Joga dla dna miednicy OPEN	Joga Iyengara ZAAWANSOWANI	Sztuka lekkiego oddechu – Warsztat Metody Butejki	Paida/Tabata - automasaż	7:00
8:00		Krzysztof Szarawarski	Ela Kowalska	Wiktor Morgulec	Anna Ryczek	Ela Michałkiewicz	8:00
9:00	SATTVA Małe nawyki – odczuwalne efekty	Kobieca siła w praktyce jogi Joga Iyengara ZAAWANSOWANI	„Jestem Kobietą Swojego Życia” – warsztaty dla kobiet	Aerial – joga w chustach OPEN	Ajurwedyjski kompas: ziołolecznictwo i podstawy dietytyki	Głos ma twarz – Warsztat lektorski dla początkujących	9:00
10:00		Jaki Nett	Karolina Brzezińska	Agata Stawarz	Bartosz Ludera	Zofia Zoń	10:00
11:00	Neuro – różnorodność: jak żyć normalnie z neuroatypowym mózgiem i dlaczego nie warto?	ACRO joga OPEN	Joga w trakcie menstruacji OPEN	Integracja Strukturalna – pocuj ciało na nowo teoria + praktyka	Joga Funkcjonalna OPEN		11:00
12:00	Kari Goldyn		Ola Kośmider	Michał Dzierzgwa	Hania Onifade		12:00
13:00		Przerwa					13:00
14:00	Slow Aging – zdrowie bez terminu ważności, włącz tryb długowieczności	SATTVA Kansa wand – automasaż ajurwedyjską różdżką	Przygotowanie do 108 powitań POCZĄTKUJĄCY	Biodra, kolana, stopy OPEN	Handpan: Nowy głos starej Ziemi WPROWADZENIE	Joga dla Oczu OPEN	14:00
15:00	Dr Danuta Myłek	Kasia Hinduja	Patrycja Widlak	Maja Szturo	Kasia Kawończyk	Leszek Mioduchowski	15:00
16:00	108 POWITAŃ SŁOŃCA			Herbal Power: pasty do mycia twarzy i peelingi zero waste + Kręcimy swój osobisty balsam	Jak wyjść z czarnej dziury (i dlaczego nie warto się w niej urządzać)	„Jak dobrze żyć. Poradnik dojrzałej kobiecości” spotkanie autorskie	16:00
17:00				Ola Żurawska	Dominika Harasim	Joanna Hetman	17:00
18:00	Handpan: Nowy głos starej Ziemi WARSZTAT	Regeneracja i relaks OPEN	Joga Restoratywna OPEN	Yin Joga OPEN	SATTVA Ajurwedyjska holistyczna terapia włosów	Uwolnij swój głos holistycznie – WARSZTAT	18:00
19:00	Kasia Kawończyk	Kamil Wodka	Agnieszka Kunicka	Krysia Ziótek	Kasia Hinduja	Eliza Szulińska	19:00
20:00	O mocy współpracy pokoleń w biznesie Obalamy stereotypy	Joga Wibracyjna – przebudź ciało, wróc do Źródła OPEN	Joga Funkcjonalna OPEN	Aerial – joga w chustach ŚREDNIO Z.	SATTVA Tajemnice HENNY: tatuaże i farbowanie włosów	Głos ma twarz – Warsztat lektorski dla początkujących	20:00
21:00	Iga Rostkowska	Kasia Enerlich	Hania Onifade	Agata Surdy	Ilona Dembowska	Zofia Zoń	21:00
22:00	Joga Słowiańska – stworzona dla kobiet OPEN	Handpan: Nowy głos starej Ziemi WARSZTAT	Joga dla mężczyzn OPEN	Regulacja psychoemocjonalna – jak ciało pomaga Ci poradzić sobie ze stresem?	Przepis na menopauzę idealną		22:00
	Jowita Sorel	Kasia Kawończyk	Jarek Piekarek	Bartosz Zadurski	Anna Niewiarowska		
22:00 GONG PUDŻA całonocny koncert mis i gongów							

NIEDZIELA - 22.06

JOGA
PRACA Z CIAŁEM

WARSZTATY
WYKŁADY

Godzina	Strefa 1	Strefa 2	Strefa 3	Strefa 4	Strefa 5	Strefa 6	Godzina
7:00		Joga Integralna ZAAWANSOWANI	Biodra, kolana, stopy OPEN	Joga Iyengara OPEN	Paida/Tabata - automasaż	Oddech życia – wprowadzenie do pranajamy OPEN	7:00
8:00		Krzysztof Szarawarski	Maja Szturo	Wiktor Morgulec	Ela Michałkiewicz	Joanna Hetman- Krajewska	8:00
9:00	Granice – ucieleśnione praktyki ruchowe Aleksandra Lemba	Sztuka lekkiego oddechu – Warsztat Metody Butejki Anna Ryczek	Zdrowe i jędrne pośladki OPEN Agnieszka Kunicka	Aerial – joga w chustach ŚREDNIO Z. Agata Surdy	Ajurwedyjski kompas: rytm dobowy - podstawa równowagi Bartosz Ludera	Przepis na menopauzę idealną Anna Niewiarowska	9:00
10:00							10:00
11:00	Kobieca siła w praktyce jogi Joga Iyengara OPEN Jaki Nett		Joga Hormonalna – autentyczna zmiana, którą poczujesz w sobie OPEN Ada Nowakowska	Co to jest Neurografika i jak to działa? WPROWADZENIE Marta Kolarz	Regulacja psycho- emocjonalna jak ciało pomaga Ci poradzić sobie ze stresem? Bartosz Zadurski	Mandala terapeutyczna w praktyce ArteTerapia Dr Mateusz Wiszniewski	11:00
12:00							12:00
13:00							13:00
14:00	Jak wyjść z czarnej dziury Dominika Harasim	Ashtanga joga ZAAWANSOWANI Michał Kudzia	Joga dla dna miednicy OPEN Ela Kowalska	Co to jest Neurografika i jak to działa? WARSZTAT Marta Kolarz		Uwolnij swój głos holistycznie – WARSZTAT Eliza Szulińska	14:00
15:00		Holi Joga – Vinyasa & Nidra OPEN Ania Lemieszek	Pilates – trening który wzmacnia ciało od centrum OPEN Ada Nowakowska		O mocy współpracy pokoleń w biznesie Obalamy stereotypy Iga Rostkowska	Handpan: Nowy głos starej Ziemi WARSZTAT Kasia Kawończyk	15:00
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
20:00							20:00
21:00							21:00
22:00							22:00

16:00 FINAŁ- zakończenie Joga Festiwal Studzieniec