



2-6 czerwca 2010 długi weekend z jogą w Koźyczkowie

Organizator:

Joga Trójmiasto (www.joga-trojmiasto.pl)
& Joga Mokotów (www.jogamokotow.pl)



Zapraszamy na długi weekend z jogą w Ośrodku Duchowych i Twórczych Stylów Życia w Koźyczkowie.

Kurs przeznaczony jest zarówno dla początkujących jak i już praktykujących. Ćwiczyć będziemy w dwóch grupach o różnym stopniu zaawansowania.

W programie: asany – dwa razy i raz dziennie pranajama-sztuka jogicznego oddychania - w sumie dziennie ok. 4-5 godzin praktyki. Zajęcia odbywać się będą w jasnej sali, z piękną sosnową podłogą, a także na wolnym powietrzu, jeśli pogoda pozwoli. Małe grupy- max. 15 osób.

Podczas warsztatu będzie można skorzystać z masażu w niezrównanym wykonaniu Natalii Lateckiej i wziąć udział w bezpłatnym warsztacie tajskiego masażu stóp na użytek domowy.

Miejsce:

Koźyczkowo znajduje się na terenie Parku Krajobrazowego w Szwajcarii Kaszubskiej, 45 km od Gdańska, koło Chmielna słynącego z oryginalnej ceramiki i niezwykłego jeziora o właściwościach bioenergoterapeutycznych. Okolica przepiękna - pełno tu polodowcowych jezior, malowniczych tras pieszych i rowerowych.

Ośrodek Duchowych i Twórczych Stylów Życia w Koźyczkowie (www.kozyczkowo.pl) w którym będziemy gościć położony jest w cichym, spokojnym miejscu, wśród rozległych lasów, łąk i jezior. Jest to jedno z najpiękniejszych miejsc w Polsce związanych z kulturą duchową, eko-wypoczynkiem i wegetarianizmem. W pobliżu znajduje się kilka jezior, na których można urządzać spływ kajakiem lub polatać na paraloniach.

W ośrodku można korzystać z radiowego internetu, dla chętnych dostępna jest prawdziwa sauna ogrzewana gorącymi kamieniami.

Zakwaterowanie:

w pokojach: czteroosobowych z łazienką w pokoju i z łazienką na korytarzu, ilość miejsc ograniczona, decyduje kolejność wpłat zaliczki.



Prowadzenie zajęć:



Kamila Świąder - instruktorka jogi dyplomowana przez Polskie Stowarzyszenie Jogi Iyengara, stopień Junior1Intermediate, instruktorka rekreacji ruchowej. Prowadzi w Sopocie szkołę Joga Trójmiasto (www.joga-trojmiasto.pl)

Anna Wawrzycka-Atach - instruktorka jogi dyplomowana przez Polskie Stowarzyszenie Jogi Iyengara, stopień Junior1Intermediate, instruktorka rekreacji ruchowej. Prowadzi w Warszawie szkołę Joga Mokotów (www.jogamokotow.pl)

Koszt kursu:

650 zł – w podanej cenie są: zajęcia, zakwaterowanie i pełne wyżywienie-trzy posiłki wegetariańskie dziennie. Osoby towarzyszące – minus 150zł od podanej ceny. Dzieci, jeśli śpią z rodzicami – opłata za całość - 345zł jeśli zajmują oddzielne łóżko – 500zł

Opieka nad dziećmi i dojazd na kurs - we własnym zakresie. Służymy pomocą w znalezieniu miejsca w samochodzie jeśli nie macie własnego dojazdu a chcecie zabrać się z innymi uczestnikami. Podobnie – w sprawach opieki nad dziećmi – jeśli będzie kilkoro maluchów do zaopiekowania się kiedy rodzice ćwiczą – pomożemy zorganizować opiekunkę. Prosimy zgłaszać te sprawy podczas tel. rezerwacji miejsca na kurs.



Rezerwacja miejsca i informacja pod numerami tel: 607 407 807 (Kamila) lub 509 019 587 (Ania) oraz przez wpłatę zaliczki najpóźniej do dnia 15.05.2010 w wysokości 350 zł lub bezpośrednio u instruktorek lub na konto:

44 1440 1387 0000 0000 0816 4328
Joga Trojmiasto
Justyna Borkowska-Klimko
Bernardowska 3j/1
81-553 Gdynia
z dopiskiem "kozyczkowo".

Reszta kwoty płatna na miejscu.

Rezygnacje z uczestnictwa w kursie po dn. 15.05.2010 bez zwrotu zaliczki.

Kurs zaczynamy w środę 2 czerwca zakwaterowaniem od godz.17.00, kolacją o g.19.00 i wieczornymi zajęciami jogi. Zakończymy w niedzielę 6 czerwca po obiedzie ok. g.14.00. Osoby już ćwiczące prosimy o zabranie ze sobą maty i paska do ćwiczeń.

Masaże

Podczas bezpłatnego warsztatu tajskiego masażu stóp na użytek domowy, który odbędzie się podczas naszego kursu w Kożyczkowie będzie można poznać od strony praktycznej prosty a jednocześnie relaksujący zabieg, który może wykonać każdy dysponujący dwoma zdrowymi rękami, odrobiną dobrych chęci i łóżkiem lub po prostu kawałkiem podłogi, trawnika lub piaszczystej plaży. Masaż stóp daje zastrzyk energii dla ciała i umysłu, pozwala:

- zrelaksować stopy i za ich pośrednictwem całe ciało
- pobudzić krążenie krwi i przepływ energii
- sprawić przyjemność drugiej osobie.



Natalia Latecka - zajmuje się masażem od 2004 roku. Uczyła się w Polsce, Tajlandii, Indiach i Niemczech. Na co dzień przyjmuje w Ośrodku Rozwoju Osobistego Alcha i Akademii Zdrowego Życia Atma w Warszawie. Prowadzi stronę internetową www.thai-massage.pl

Menu zabiegów i masaży dostępnych na kursie:

Tajski masaż jogiczny

Masaż ten rozwinął się i jest powszechnie praktykowany w Tajlandii. Celem masażu jest pobudzenie przepływu energii w kanałach przebiegających wewnątrz ciała pacjenta, zwanych po tajsku sen. Wykorzystuje się przy tym m.in. elementy biernej jogi (tzw. joga dla leniwych), akupresury i refleksoterapii. To rozpuszcza blokady, dzięki czemu energia może swobodnie przepływać przez ciało, co pozytywnie wpływa na wszystkie jego funkcje. Szczególnie polecam go osobom nie ćwiczącym regularnie lub chcącym zwiększyć elastyczność swojego ciała. Masaż tajski jest szczególnie wskazany w przypadku bólu dolnego odcinka płaców, ponieważ zawiera wiele elementów rozciągających. Podczas masażu pacjent leży na macie ułożonej na podłodze, co umożliwia pełną swobodę ruchów. Zarówno pacjent jak i terapeutka są ubrani w tradycyjne, luźne tajskie spodnie i bawełnianą podkoszulkę. Masowane jest całe ciało, a bezpośrednim efektem jest głęboki relaks pacjenta i poczucie lekkości w ciele.

80 pln/ 60 min

120 pln/ 90 min

Masaż olejkami

Jest to płynny i jednocześnie głęboki masaż całego lub poszczególnych partii ciała (w zależności od czasu).

W masażu olejkami stosuję techniki zaczerpnięte z masażu tajskiego i kalifornijskiego. Oznacza to pracę na tych samych liniach energetycznych co w tradycyjnym masażu tajskim, ale na poziomie mięśni i skóry. Masaż kalifornijski umożliwia wydłużanie i rozluźnianie poszczególnych mięśni, co pozwala uwolnić nagromadzone w nich emocje i stres. Dzięki zastosowaniu naturalnych, aromatycznych olejków masaż silnie oddziałuje na zmysły węchu i dotyku, pomagając pacjentowi nawiązać kontakt z własnym ciałem. Poprawia również ukrwienie i stan skóry. Szczególnie polecam go osobom doświadczającym napięć w górnym odcinku pleców, ramionach, karku i szyi - jeśli chodzi o dolegliwości fizyczne.

Dzięki pracy energetycznej zabieg ten jest pomocny również w przypadku stresów i lęków.

50 pln/ 30 min

80 pln/ 60 min

120 pln/ 90 min

Refleksoterapia stóp

Ten niepozorny (jak mogłoby się wydawać) zabieg pochodzi ze starożytnych Chin i ma potężny wpływ na stan ciała i ducha człowieka.

Na stopach znajdują się receptory odpowiadające większości organów wewnętrznych. Podczas masażu i nacisku na poszczególne punkty pobudzony zostaje cały organizm i poprawia się ukrwienie. Uwalnia się również zmagazynowany stres i emocje.

Siła, z jaką stosuję poszczególne techniki masażu jest dostosowana do potrzeb i wrażliwości pacjenta.

Pacjent kończy zabieg z poczuciem ciepła i przyjemnego mrowienia w stopach, efektem długofalowym jest zwiększona odporność organizmu na choroby.

Szczególnie polecam go osobom o zimnych, napiętych lub opuchniętych stopach oraz wyziębionym i osłabionym organizmie.

80 pln/ 60 min

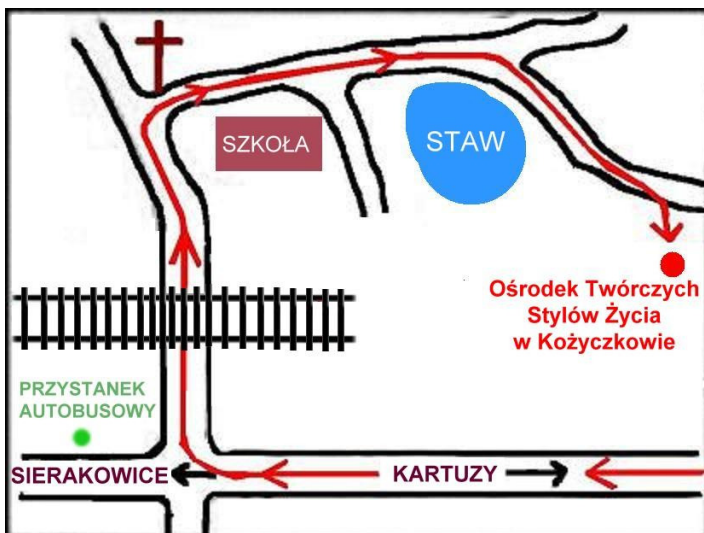
Refleksoterapia twarzy

Na twarzy, podobnie jak na stopach i dłoniach znajduje się mapa somatotropowa ciała. Oznacza to, że poszczególne strefy i punkty łączą się za pomocą dróg nerwowych, centralnego układu nerwowego i kanałów energetycznych z całym organizmem. Masaż receptorów pobudza procesy regeneracji i samouzdrawiania organizmu, uwalniając ciało z toksyn i zwiększając jego odporność na stres i negatywne emocje.

Podczas zabiegu pacjent często doświadcza błogostanu, co jest efektem chwilowego "zawieszenia" pamięci emocjonalnej. Przynosi to głęboką ulgę dla mózgu i regeneruje system system nerwowy.

Długofalowo masaż wygładza zmarszczki i wspiera odchudzanie.

80 pln/ 60 min



Dojazd:

Samochodem - z Gdańska jedziemy przez Żukowo do Kartuz, 9 km za Kartuzami skręcamy w prawo na Kozyckowo i dalej wg. mapki.

Służymy pomocą w znalezieniu miejsca w samochodzie jeśli nie macie własnego dojazdu a chcecie zabrać się z innymi uczestnikami.

To tu:



Zapraszamy serdecznie!
Kamila, Ania, Natalia



JogaTrójmiasto (www.joga-trojmiasto.pl) & Joga Mokotów (www.jogamokotow.pl)