

# OFERTA 2024



POŁONINY  
RESORT

Praktykuj jogę  
BlissKO natury



bliss<sup>ko</sup>  
natury



[WWW.JOGAWBIESZCZADACH.PL](http://WWW.JOGAWBIESZCZADACH.PL)



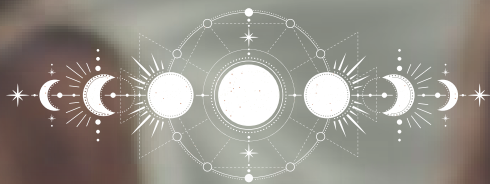


POŁONINY  
RESORT

# Zorganizuj warsztaty z jogi w sercu Bieszczad

Wysłuchaj się w odgłosy natury, szemrzącą rzekę, szumiący las, śpiew ptaków... zrelaksuj się, wróć do harmonii zdrowia ku radości życia, zatrzymaj się, zanurz się w bieszczadzkiej „ciszy”...





# Proponujemy



- noclegi w **pokojach dwuosobowych** lub większych (przy pobytach rodzinnych)
- **sala warsztatowa dla grup do 30 osób** (możliwość organizacji sesji w plenerze)
  - śniadanie w formie bufetu szwedzkiego lub serwowane śniadanie ciepłe np. jaglanka/owsianka/placuszki jaglanowarzywne (do wyboru zgodnie z preferencją)
- przerwa na energetyczny owocowo-warzywny koktajl lub zupę rozgrzewającą
  - obiadokolacja (zupa + II danie + napar z bieszczadzskich ziół / herbata ajurwedyjska)
- **dostęp do strefy SPA** - saunę fińską, jacuzzi, łaźnia parowa, strefa schładzania





# Cena za pobyt

**Cena 229 PLN / os dorosłą / dobę;**

dzieci w wieku 4-12 lat: 149 PLN / dobę (minimum 2 noclegi)

\*Przy pobycie pow. 4 noclegów obowiązuje 5% rabat

– opcja wyżywienia wegetariańska lub standardowa według życzenia

**Opcja dodatkowa** – kolacja: wegetariańskie danie ciepłe, herbata ziołowa

Cena 30 PLN / os

♥ **Sala ćwiczeń - gratis**

**CENA: 229 PLN / OS DOROSŁA / DOBA**



POŁONINY  
RESORT





# Shirodhara (opcjonalnie)

**Shirodhara to zabieg ajurwedyjski** – unikalny, przeprowadzany jedynie w hinduskim systemie terapeutycznym, który skupia się na subtelnej manipulacji energii w ciele poprzez płynący strumień ciepłych olejów ziołowych. Oleje te polewane są na czoło, okolice czakry adźna (tzw. trzecie oko) oraz nasadę włosów. Podczas zabiegu klient leży odpowiednio przygotowany na stole do masażu, a ciepłe oleje sączone są równomiernie przez określony czas, tworząc delikatny strumień. Cały proces ma na celu stworzenie stanu głębokiego relaksu, harmonizując ciało, umysł i duszę. Efektem zabiegu, który pojawia się już nawet w trakcie terapii jest głęboki relaks, poczucie szczęścia i błogości.

**CENA: 250 PLN / OK. 60 MIN**



POŁONINY  
RESORT





# Access Bars® (opcjonalnie)

Access Bars® to terapia manualna, która poprawia jakość funkcjonowania w życiu codziennym. To zabieg, który **uwalnia od ograniczających nas przekonań**, natłoku myśli oraz otwiera nowe możliwości. Regularne sesje pomogą Ci z lekkością zmienić schemat postrzegania otaczającego świata i spowodują, że będziesz otwarty na pojawiające się wokół nowe możliwości. **Bars to 32 punkty na głowie**, w których przechowywane są wszystkie myśli, pomysły, wierzenia, obawy, emocje i postawy nagromadzone od urodzenia. Owe punkty delikatnie dotykane w trakcie sesji łatwo i efektywnie uwolnią wszystko, co blokuje przed radością, obfitością i lekkością w życiu.

**CENA: 250 PLN / OK. 60 MIN**





Studio Bliss KOnatury - sala



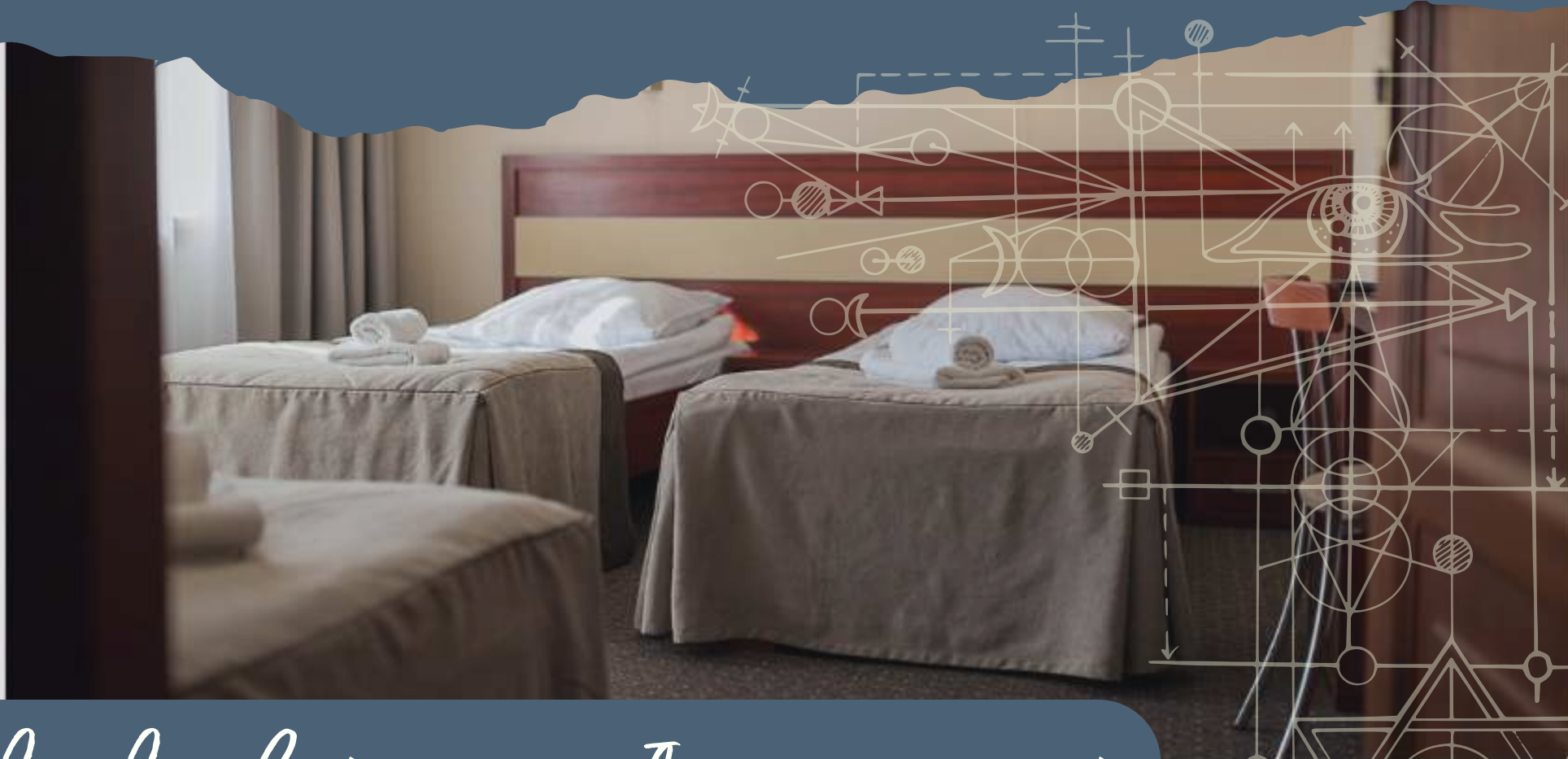




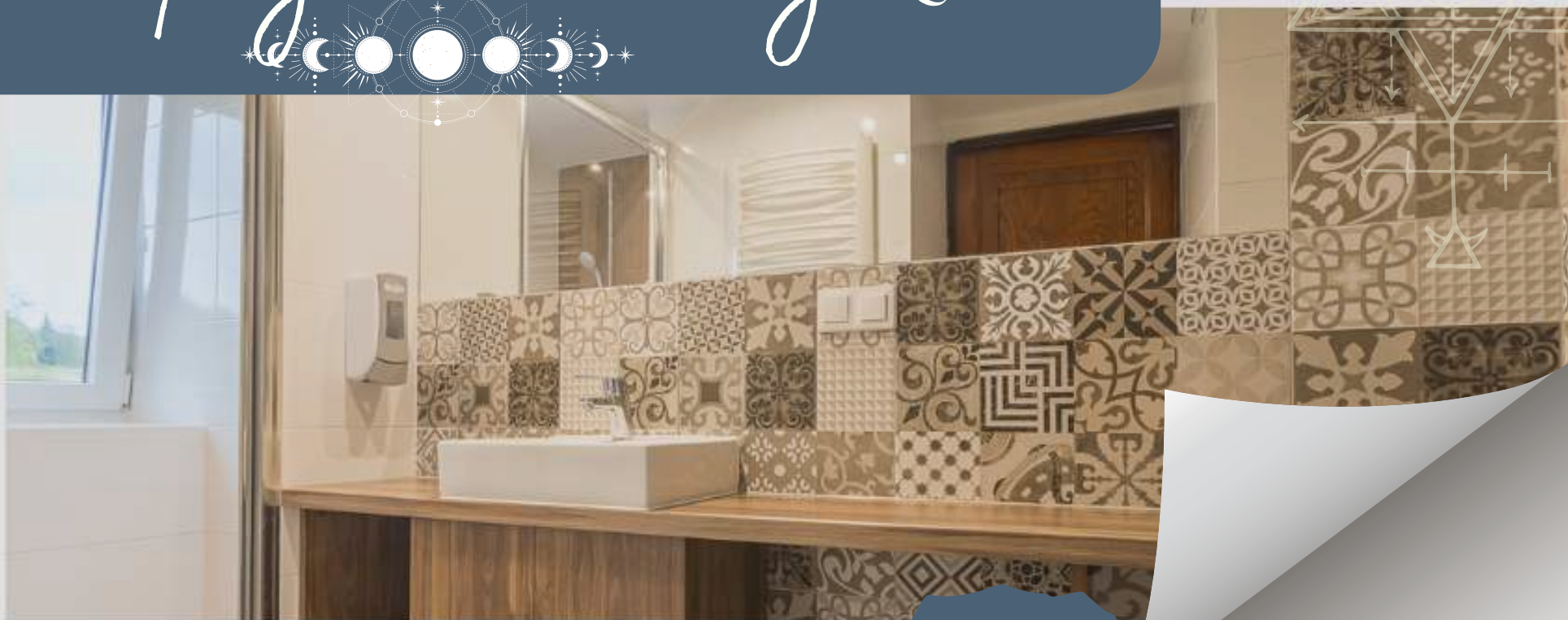
*Strefa SPA w Poloniny Resort*







*Standard pobytu w Poloniny Resort*







POŁONINY  
RESORT

# Kontakt

Wszystkich szczegółowych informacji udzielimy pod numerem telefonu:

T: +48 13 469 25 03 / K: +48 516 033 302

lub pod adresem mailowym [biuro@poloniny.pl](mailto:biuro@poloniny.pl)

Znajdź studio BlissKOnatury  
w Social Media!



[@blisskonatury](https://www.instagram.com/blisskonatury)



[facebook.com/BlissKOnatury](https://facebook.com/BlissKOnatury)



[WWW.JOGAWBIESZCZADACH.PL](http://WWW.JOGAWBIESZCZADACH.PL)





bliss<sup>KO</sup>  
nature

*Maria Bocheńska-Jafiszow*

NAUCZYCIEL JOGI • PRAKTYK ACCESS BARS®

Zapraszam do wspólnej przestrzeni w  
Bieszczadach!

WWW.JOGAWBIESZCZADACH.PL