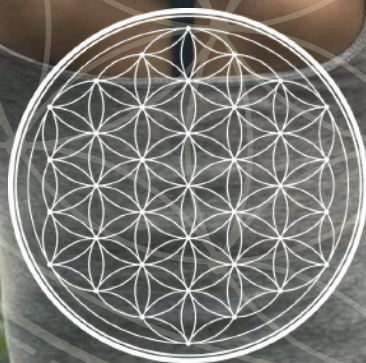




POŁONINY
RESORT

Praktykuj jogę
BlissKO natury



JOGA
BLISSKO
n a t u r y



WWW.JOGAWBIESZCZADACH.PL



POŁONINY
RESORT

Zorganizuj warsztaty z jogi w sercu Bieszczad

Wsluchaj 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 bieszczadzkich ziół / herbata ajurwedyjska)
- **dostęp do strefy SPA** - saunę fińską, jacuzzi, łaźnia parowa, strefa schładzania


POŁONINY
RESORT



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

Koncert relaksacyjny (opcjonalnie)

Pełen relaks w dźwiękach mis kryształowych, tybetańskich, handapanu, głosu oraz innych instrumentów, które prowadzą do uzdrowienia przez wydobywane wibracje, wchodzące głęboko w strukturę ciała.

Koncert muzyki relaksacyjnej i medytacyjnej
poprowadzi muzykoterapeutka Marcelina Sokół
Merkaba Music Therapy

CENA: 750 PLN / OK. 60 MIN

Zajęcia jogi yin - powięziowej (opcjonalnie)

Zajęcia yin jogi powięziowej łączą głęboki relaks z pracą nad elastycznością i zdrowiem Twojego ciała. W trakcie praktyki skupiamy się na dłuższym trwaniu w pozycjach, co pozwala dotrzeć do głębszych warstw powięzi, uwalniając napięcia i poprawiając przepływ energii. To doskonała forma regeneracji, która wspiera układ nerwowy, zwiększa mobilność stawów i sprzyja wewnętrznej równowadze. Zajęcia są idealne dla każdego - niezależnie od poziomu zaawansowania.

CENA: 250 PLN / OK. 60 MIN

***W ZALEŻNOŚCI OD WIELKOŚCI GRUPY**

Warsztaty ajurwedyjskie (opcjonalnie)

W programie: założenia i podstawy ajurwedy, dinacharya-ajurwedyjski porządek dnia, **praktyka:** nauka tworzenia kosmetyków ajurwedyjskich - pasta do zębów, peeling do ciała, napar ziołowy na trawienie (przygotowane samodzielnie produkty otrzymasz w prezencie*)

CENA: OK. 350 PLN / OK. 60-90 MIN

***W ZALEŻNOŚCI OD WIELKOŚCI GRUPY**





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





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

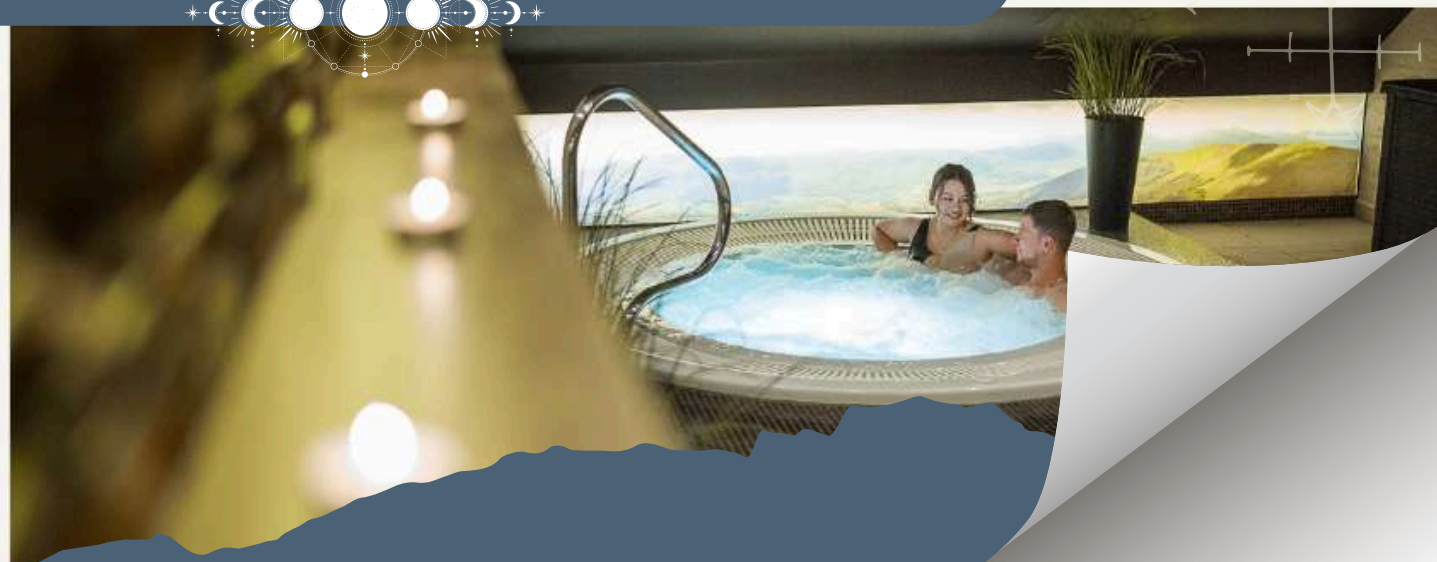


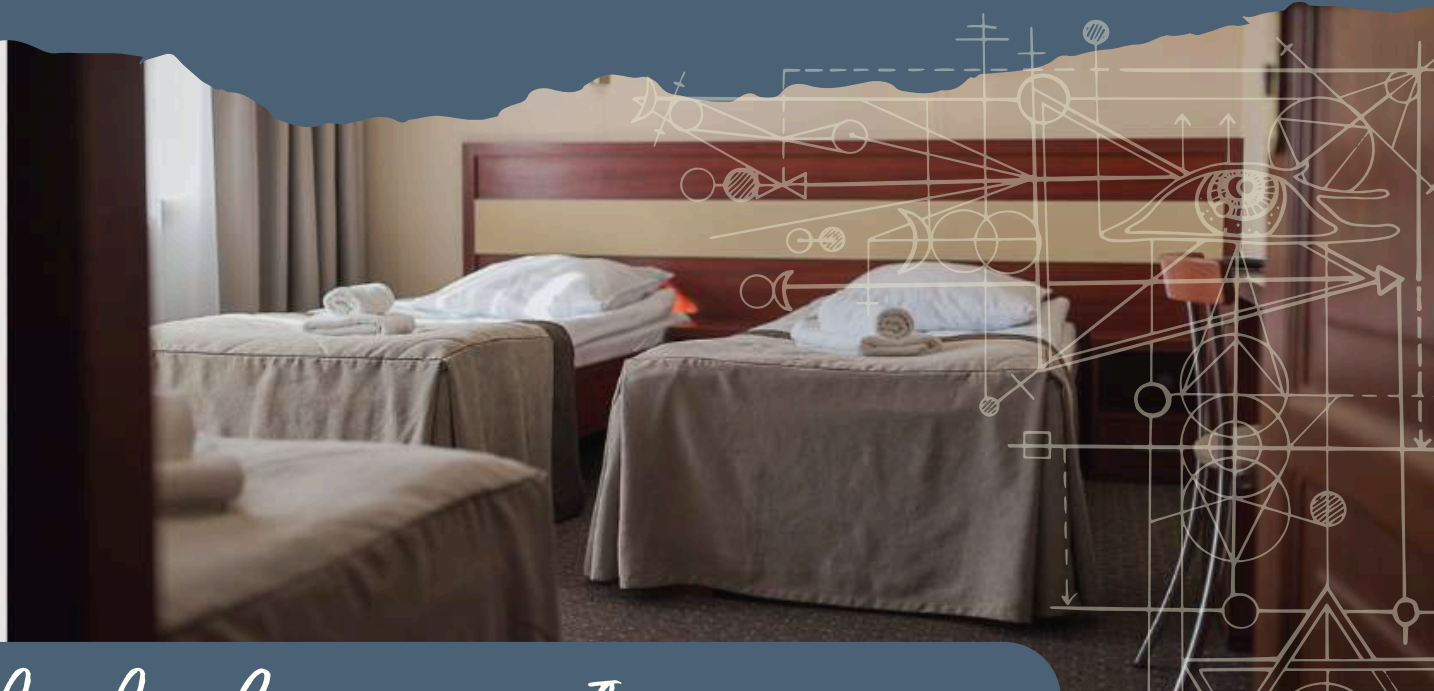
Studio BlissKO natury - sala



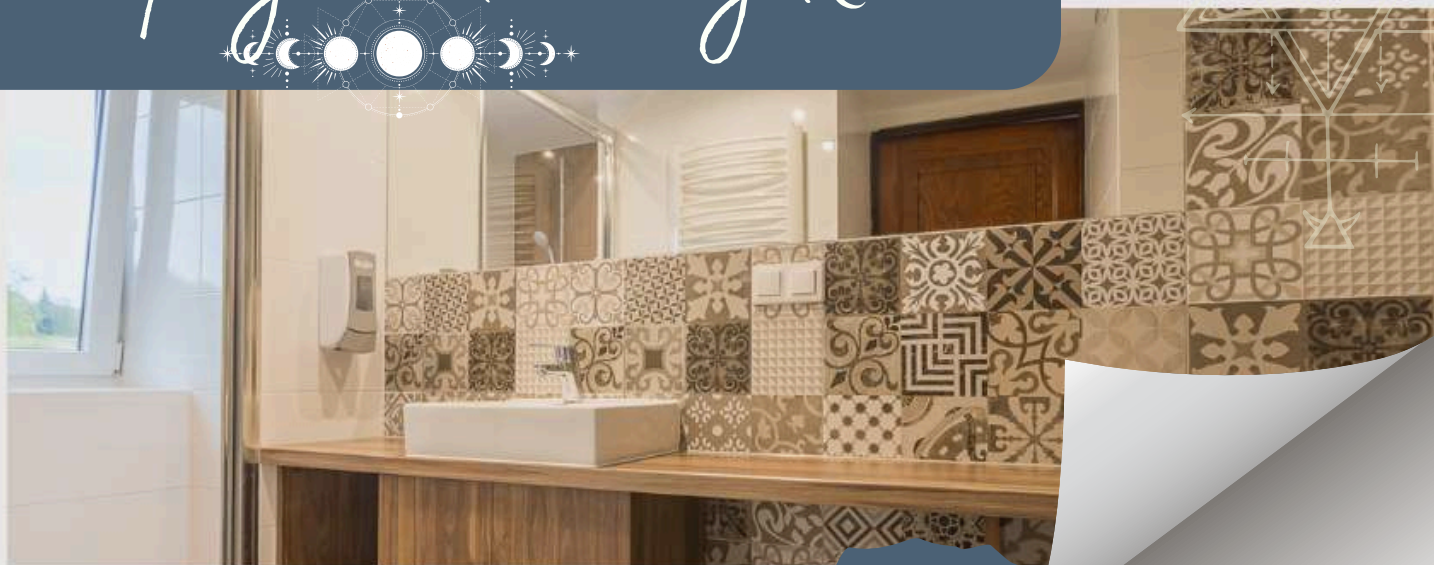


Strefa SPA w Poloniny Resort





Standard pobytu w Poloniny Resort





POLONINY
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

Znajdź studio BlissKOnatury
w Social Media!



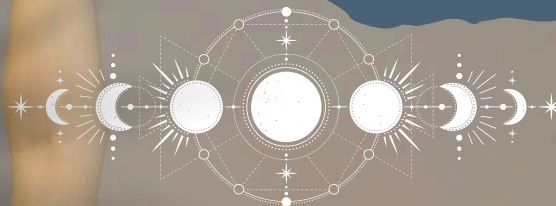
[@blisskonatury](https://www.instagram.com/blisskonatury)



facebook.com/BlissKOnatury



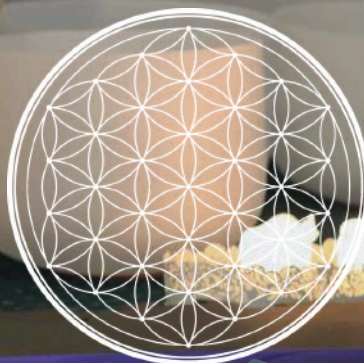
WWW.JOGAWBIESZCZADACH.PL



TERAPEUTKA AJURWEDY • PRAKTYK ACCESS BARS®
• NAUCZYCIELKA JOGI

Zapraszam serdecznie!

Maria Bocheńska-Jafiszow



JOGA
BLISSKO
n a t u r y