



POŁONINY  
RESORT

Praktykuj jogę  
BlissKO natury



JOGA  
**BLISSKO**  
n a t u r y



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



WWW.JOGAWBIESZCZADACH.PL



# 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



POŁONINY  
RESORT



# Cena za pobyt

**Cena 259 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: 259 PLN / OS DOROSŁA / DOBA**

**CENA DLA STAŁYCH KLIENTÓW: 249 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: 850 PLN / OK. 60 MIN**

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

# 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: OD 35 PLN/OS/ OK. 60 MIN**

**(WARUNKI MOGĄ BYĆ USTALANE INDYWIDUALNIE W ZALEŻNOŚCI  
OD WIELKOŚCI GRUPY)**

**PAKIET 4 ZAJĘĆ: 120 PLN/OS/ OK. 60 MIN**

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

# 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: OD 50 PLN/OS./ 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**



POLONINY  
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**



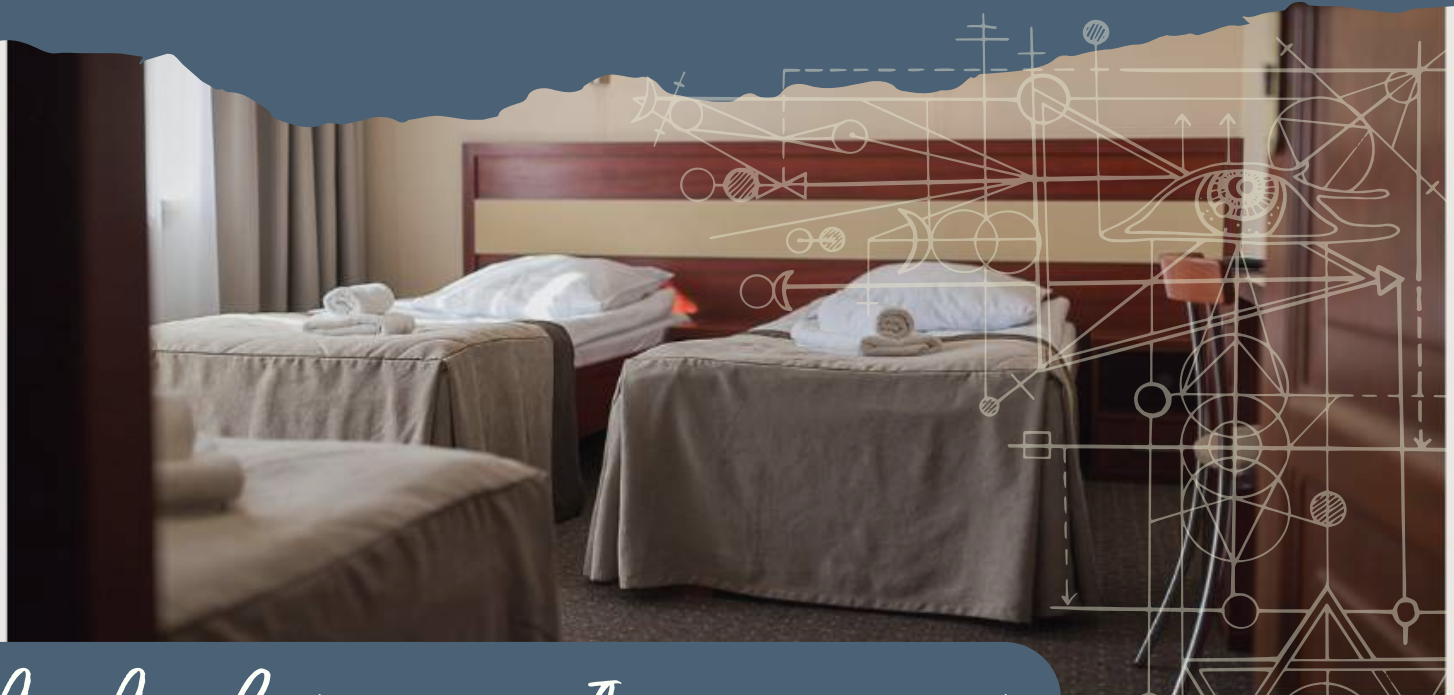
Studio BlissKO natury - sala



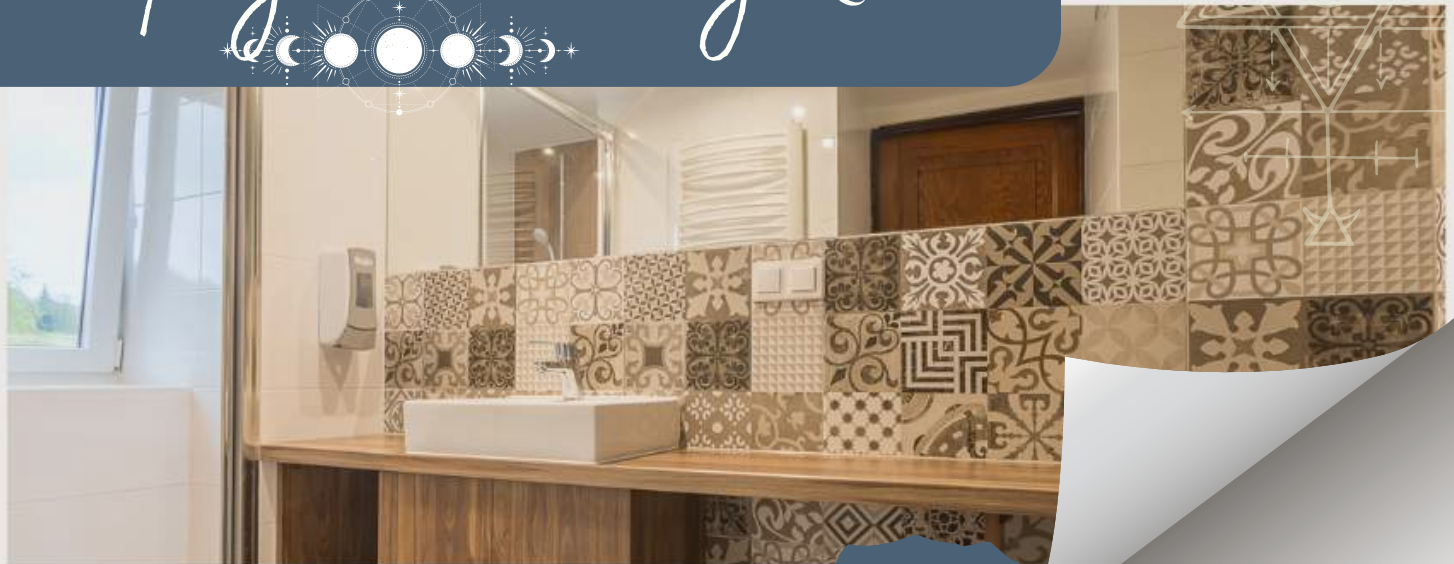


*Strefa SPA w Poloniny Resort*





# Standard pobytu w Poloniny Resort





POLONINY  
RESORT



# Kontakt

Wszystkich szczegółowych informacji udzielimy pod numerem telefonu:

Kom: +48 516 033 302

lub mail: [biuro@poloniny.pl](mailto:biuro@poloniny.pl)

**Znajdź studio BlissKOnatury  
w Social Media!**



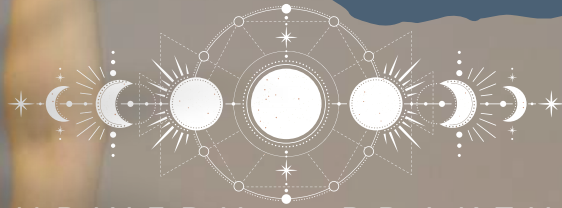
[@blisskonatury](https://www.instagram.com/blisskonatury)



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



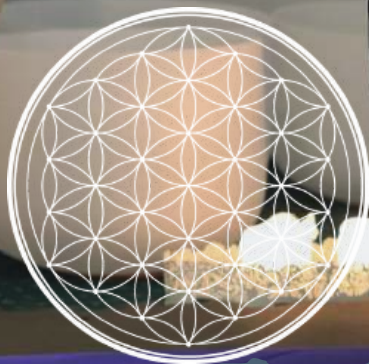
[WWW.JOGAWBIESZCZADACH.PL](http://WWW.JOGAWBIESZCZADACH.PL)



TERAPEUTKA AJURWEDY • PRAKTYK ACCESS BARS®  
• NAUCZYCIELKA JOGI

Zapraszam serdecznie!

*Maria Bocheńska-Jafiszow*



JOGA  
**BLISSKO**  
n a t u r y