



Úgy érzed, hogy feszült vagy, esetleg kimerült?
A munkád vagy az életed miatt sokszor vagy stresszes?
Szeretnél technikákat tanulni, hogyan kezeld ezt a helyzetet?

Kösd össze a kikapcsolódást, feltöltődést stresszoldó technikák elsajátításával!

Csodálatos környezetbe hívunk, a tiszta levegőjű, madárdalos Pilisbe, Dobogókőre, ahol őseink szerint „az Ég és a Föld összeér”, és a Föld szívcsakrája található. A hely különleges energiái segítik a töltődést, ellazulást, erőgyűjtést a következő időszakra.

Mit kínálunk?

- stresszoldó technikákat
- önismereti játékokat
- jógát
- meditációt
- alkotó-fejlesztő mesefoglalkozást
- mesehallgatást
- kirándulást, túrát
- hangtálerápiát
- teljes étkezést (akár mentes vagy vegán ételt is)
- szállást jurtaban
- madárfüttyöt
- csendet és zenét
- a természet szépségét

Helyszín: Dobogókő, Jurtaszállás és Zsindelyes Vendéglő, Eötvös Lóránd u. 10.

Részvételi díj: 78.000 Ft./ fő

Utazás egyénileg.

Néhány tudnivaló:

- Bátran csatlakozhatsz akkor is, ha még sosem jógáztál vagy meditáltál.
- Ha van jógaszőnyeged, hozd magaddal, ha nincs, kérjük jelezd nekünk.
- A szálláson az alváshoz matracok és lepedő biztosított, hozz magaddal hálósákat vagy ágyneműt. (Ágynemű bérelhető: 2000 Ft./fő)
- Lehetőség van mentes/ vegán étkezésre, ha szeretnéd igénybe venni, kérjük, jelezd nekünk.
- Ha nem ismered a helyet, érdemes tudni, hogy itt mindig hűvösebb van, találkozhatasz különböző állatokkal, amire érdemes felkészülni. Pl.: őz, vaddisznó, szúnyog, kullancs

Jelentkezni, érdeklődni a következő e-mail címen tudsz: deszka.muhely@gmail.com

Jelentkezésed 35.000 Ft. előleg befizetésével válik érvényessé.

Az összeget ide utalhatod: Szolnok Judit 16200209- 17066026

Várunk, sok szeretettel:

Szolnok Judit jógaoktató, coach, kineziológus, életvezetési tanácsadó

Kutvölgyi Gabi pedagógus, jógaoktató, alkotó- fejlesztő meseterapeuta, hangtálerapeuta

A tervezett program:

1.nap:

- 15.00- 16.00 Érkezés, szállás elfoglalása
16.30- 18.00 Nyitókör, ismerkedés
18.30- 19.30 Közös vacsora
20.00- 21.30 Stresszoldó (yin) jóga mesével
21.30- Pihenés, szabad program, esti séta, kötetlen beszélgetés

2.nap:

- 07.00- 07.30 Bevezetés a meditációba, reggeli meditáció
07.30- 08.30 Reggeli
09.30- 10.30 Jóga hangtálerápiával
10.30- 11.00 Stresszoldó technikák
12.30- 13.30 Közös ebéd
14.00- 17.00 Kirándulás, túra
18.00- 19.00 Közös vacsora
20.00- 21.30 Esti jóga mesével
21.30- Pihenés, szabad program, esti séta, kötetlen beszélgetés

3.nap:

- 07.00- 07.15 Reggeli meditáció
07.30- 08.30 Reggeli
08.30- 09.30 Szálláshely kikapolása, elhagyása
09.30- 11.00 Jóga
11.00- 12.30 Meseterápia kézműves alkotással
12.30- 13.30 Közös ebéd
13.30- 14.30 Zárókör