

MIEJSCE MOCY-INDIE GOA YOGA-WELLNESS

Warsztaty rozwojowe z Paulina Młynarską

Termin: 06.12-19.12.2017 (14 dni)



GŁÓWNE ATRAKCJE WYJAZDU

Warsztaty rozwojowe prowadzone przez Paulinę Młynarską

oraz

- Profesjonalne, codzienne zajęcia jogi
- Medytacje i spotkania wyciszające
- Zwiedzanie okolicy, Old Goa, zakupy
- Relaks na plażach i zabiegi SPA
- Doskonała indyjska kuchnia bogata w owoce morza i tropikalne owoce
- Joga, medytacja, zbiegi odnowy i masaże
- Komfortowy hotel z dostępem do plaży

Dzień 1 WARSZAWA – GOA

Spotkanie Uczestników na lotnisku Okęcie z przedstawicielem biura. Powitanie i zapoznanie grupy.

Rozpoczęcie odprawy paszportowo-bagażowej.

Przelot do Indii na lotnisko w Goa.

Dzień 2 Goa (-,-,D)

Po wylądowaniu na lotnisku grupa zostanie przywitana w tradycyjnym indyjskim stylu.

Następnie klimatyzowanym samochodem przejedziemy do hotelu, gdzie zameldujemy się i odpoczniemy po podróży. W zależności od godziny przylotu dzień spędzimy na relaksie i aklimatyzacji.



Dzień 3-10 Goa (B,-,D)

W tych dniach aktywności będą następujące:

- poranna sesja jogi
- śniadanie
- sesja medytacji, sesja muzyczna
- lunch
- czas na relaks nad morzem lub basenem
- czas na wycieczki po okolicy, zakupy
- kolacja

W tych dniach oddacie swoje ciała i dusze głębokiemu relaksowi, wyciszeniu, ćwiczeniom oddechowym, ćwiczeniom relaksacyjnym, głębokiej medytacji i uśmiechowi.

Gościć nas będzie profesjonalny hotel położony w samym sercu spokojnego nadmorskiego miasta w Goi, gdzie można oddychać, doświadczyć i żyć jogą. Ten zielony zakątek, z widokiem na Morjim Beach, jest spokojną świątynią dla tych, którzy szukają ucieczki przed monotonią zajętej, miejskiej egzystencji.

Wszyscy od początkujących po osoby poszukujące i joginów mogą doświadczać tu dobroci i świadomości holistycznego stylu życia jogi.

Wykwalifikowani nauczyciele z wieloletnim doświadczeniem w jodze Hatha, vinyasa jogi i jogi Iyengar tworzą tu środowisko, w którym można odpocząć, poddać się intensywnemu programowi szkoleniowemu lub zanurzyć się w celebrowaniu jogi z osobami o podobnych poglądach z całego świata.

Specjalnie zaprojektowane, oddające mistyczny duch Indii pokoje pozwolą osiągnąć spokój i równowagę.

Czeka nas wspaniałe jedzenie, relaks na piaszczystej plaży Morjim, niezapomniane zachody słońca.

To wszystko w spokojnym otoczeniu, aby wyłączyć umysł, pobudzać ciało i porozmawiać z duszą .



Dzień 11-13 (B,-,D) Warsztaty

W ciągu 3 kolejnych dni do programu dnia wplecione zostaną Warsztaty rozwojowe prowadzone przez Paulinę Młynarską, które będą dopełnieniem doświadczeń i przeżyć ostatnich dni.

Dzień 14 (B,-,-)

Wykwaterowanie z hotelu.

Transfer na lotnisko. Odprawa paszportowo-bagażowa i wylot do Polski.

Zakończenie wyjazdu



ZAGADNIENIA WARSZTATÓW Z PAULINA MŁYNARSKĄ

CZAS TRWANIA 3 DNI

Podczas warsztatów poznamy:

- nasze priorytety, oczekiwania i motywacje
- poszukamy odpowiedzi na pytanie „w czym jestem na prawdę dobra/dobry?”
- będziemy ćwiczyć autoprezentację, mowę ciała, głos i opanowanie stresu
- nauczymy się wchodzić w stan głębokiego relaksu i medytacji
- będziemy ćwiczyć nawiązywanie kontaktu z własną młodzieńczą mocą

Dowiemy się również:

- Kiedy same/sami siebie dyskryminujemy?
- Czy umiemy stawiać granice i asertywnie odmawiać?
- poznamy sztukę ciętej riposty. Jak stać się mistrzem/mistrzynią?
- jak ćwiczyć nawiązywanie kontaktu z własną wewnętrzną starością, rozumianą jako pełnia mądrości i spokoju.
- Jak zapanować nad ciałem, głosem i twarzą gdy musimy rozmawiać o tym co dla nas trudne: o złości, pieniędzach, itd?
- „Wszystko jest dobre w dobrej samotności, czyli sztuka samotnego podróżowania” -wykład motywacyjny.

Wszystkie powyższe zagadnienia będziemy omawiać w grupie i poprzemy praktycznymi ćwiczeniami



INDIE GOA- „MIEJSCE MOCY” 14 DNI

Cena wyjazdu dla grupy 10- 15 osób

1.790USD + przelot (ok. 2.500 PLN)

Cena zawiera:

- 3 dniowe warsztaty „ Miejsce Mocy” prowadzone przez Paulinę Młynarską
- Zakwaterowanie w hotelu z profesjonalnym zapleczem do jogi w pokojach 2 osobowych - 12 nocy
- Wyżywienie dwa posiłki dziennie w formie bufetu (śniadanie i kolacja)
- Przez cały czas woda filtrowana oraz ciepłe napoje herbata z imbirem i chai
- Zwiedzanie Old Goa i atrakcje wymienione w programie
- Codzienne lekcje jogi z lokalnym instruktorem i Pauliną
- Sesje medytacyjne i muzyczne
- Atrakcje i liczne niespodzianki dla uczestników
- Prywatny klimatyzowany transport podczas transferów z lotniska
- Tradycyjne przywitanie na lotnisku
- Anglojęzyczny przewodnik podczas zwiedzania
- Ubezpieczenie NNW, KL, bagaż
- Opieka polskiego pilota na całej trasie wyjazdu

Cena nie zawiera:

- przelotu na trasie Warszawa - Goa - Warszawa (ok 2.500 PLN)
- wyżywienia nie wymienionego w programie
- wydatków własnych
- wizy do Indii ok. 50USD
- napiwków
- wycieczek i aktywności dodatkowych*

*sporty wodne, obserwowanie delfinów, plantacja przypraw, wycieczka na wodospady Dudhsagar i inne.

