

© Slow Retreats

9-11 / 11 / 2024

Jesienny relaks

SOBOTA

NIEDZIELA

PONIEDZIAŁEK

14:00-15:00
Joga po podróży

15:00
Od tej godziny możecie się zameldować w hotelu

15:00-17:00
Czas na strefę basenową i łaźnie rzymskie

17:00-18:00
Przywitalna joga

18:00-19:30
Obiadokolacja

20:00-21:00
Koncert mis i gongów

21:00
Integracja, gry planszowe, rozmowy

9:00-10:00
Poranna Detox Yoga

10:00-11:00
Śniadanie

11:00-12:30
Warsztaty Makijazowe lub Gra „Ucieczka z Lochów”

13:00-14:30
Spacer lub Nordic Walking

14:30-15:30
Joga dla kręgosłupa

15:00-18:00
Czas na strefę basenową i łaźnie rzymskie

18:00-19:30
Obiadokolacja

20:00-21:00
Koncert mis i gongów

21:00-22:00
Joga Yin i Nidra

9:00-10:00
Poranna Detox Yoga

10:00-11:00
Śniadanie

12:00
Check out

12:30-13:15
Grota Solna / Automasaz

13:30-13:15
Grota Solna / Praca z oddechem

14:30-15:15
Grota Solna / Pozegnalna Joga

16:00-17:00
Koncert mis i gongów

17:00-20:00
Czas na strefę basenową i łaźnie rzymskie

* Podział na grupy ze względu na ograniczenia liczebne