

## PROGRAM

Joga Festiwal. V Górski Maraton Jogi w Wierchomli „108 powitań słońca”

Termin: 25-27.08.2017 r.

Plan imprezy:

**25.08.2017 r., piątek**

- **17:00 - 18:00 - BIURO MARATONU** - rejestracja uczestników, zapisy na warsztaty oraz wydanie pakietów startowych
- **17:30 - 19:00 - JOGA DYNAMICZNA** - zajęcia poprowadzi Gość specjalny Maratonu – **Katarzyna Enerlich**
- **17:30 - 19:00 - joga dla dzieci** – zajęcia poprowadzi **Agnieszka Lasota**
- **20:00 - 22:00 - Spotkanie autorskie z Katarzyną Enerlich**

**26.08.2017 r., sobota**

- **8:00 - 9:00 - BIURO MARATONU** - rejestracja uczestników, zapisy na warsztaty oraz wydanie pakietów startowych
- **8:00 - 9:30 - JOGA FUNKCJONALNA** - zajęcia poprowadzi Gość specjalny Maratonu – **Katarzyna Enerlich**
- **9:00 - 17:00 - Klub Wierchołka** - opieka animatorek
- **9:00 - 10:30 - warsztat „Spokojny oddech, spokojny umysł - metoda Butejki w praktyce. Czyli dlaczego warto oddychać mniej”** - zajęcia poprowadzi **Anna Ryczek** - mgr psychologii, nauczycielka jogi, instruktorka metody Butejki. GRUPA I
- **9:00 - 10:30 - warsztaty zielarstwa - Marzena Andrzejewska**, plener, GRUPA I dorośli
- **10:30 - 11:15 - Joga dla dzieci** – zajęcia poprowadzi **Agnieszka Lasota**
- **10:30 - 12:00 - warsztat „Spokojny oddech, spokojny umysł - metoda Butejki w praktyce. Czyli dlaczego warto oddychać mniej”** - zajęcia poprowadzi **Anna Ryczek** – mgr psychologii, nauczycielka jogi, instruktorka metody Butejki. GRUPA II
- **10:30 - 12:00 - warsztaty zielarstwa - Marzena Andrzejewska**, plener, GRUPA II dorośli

- **12:00 - 13:30** - warsztaty zielarstwa - **Marzena Andrzejewska**, plener, GRUPA III dzieci
- **12:00 - 13:00** - **BIURO MARATONU** - rejestracja uczestników, zapisy na warsztaty oraz wydanie pakietów startowych
- **12:00 - 13:30** - **JOGA FUNKCJONALNA** - poprowadzi **Radek Rychlik**
- **14:00 - 15:00** - przerwa obiadowa
- **14:30 - 16:30** - joga w formule **RUCH – ODDECH – RELAKS** - prowadzi **Wiktor Morgulec**
- **17:00 - 18:00** - **Yogatractive - naturalny anti-aging twarzy** - zajęcia poprowadzi **Olga Szemley**, GRUPA I
- **17:00 - 18:00** - „**Wakacyjny Dotyk Uważności**” - zajęcia poprowadzi **Monika Witkowska** z Polskiego Instytutu Mindfulness, GRUPA I
- **18:00 - 19:00** - **Yogatractive - naturalny anti-aging twarzy** - zajęcia poprowadzi **Olga Szemley**, GRUPA II
- **18:00 - 19:00** - „**Wakacyjny Dotyk Uważności**” - zajęcia poprowadzi **Monika Witkowska** z Polskiego Instytutu Mindfulness, GRUPA II
- **19:00 - 20:00** - **Yogatractive - naturalny anti-aging twarzy** - zajęcia poprowadzi **Olga Szemley**, GRUPA III
- **19:00 - 20:00** - „**Wakacyjny Dotyk Uważności**” - zajęcia poprowadzi **Monika Witkowska** z Polskiego Instytutu Mindfulness, GRUPA III
- **20:30 - 21:30** - koncert na **Gongi i Misy Tybetańskie** - **Adam Lis**, sala A+B
- **21:30 - 22:30** - koncert na **Gongi i Misy Tybetańskie** - **Adam Lis**, sala A+B

**27.08.2017 r., niedziela**

- **8:00 - 9:00** - **BIURO MARATONU** - rejestracja uczestników, zapisy na warsztaty oraz wydanie pakietów startowych
- **8:00 - 9:00** - **JOGA FUNKCJONALNA** - zajęcia poprowadzi Gość specjalny Maratonu – **Katarzyna Enerlich**
- **9:00 - 10:00** - Zajęcia przygotowujące do Maratonu jogi - prowadzi **Wiktor Morgulec**
- **9:00 - 17:00** - **Klub Wierchołka** - opieka animatorek
- **10:15 - 11:00** - **Joga dla dzieci** – zajęcia poprowadzi **Agnieszka Lasota**

- **10:15 - 11:15** - warsztaty kosmetyków naturalnych
- **10:15 - 11:15** - warsztaty kulinarne z **Katarzyną Gubałą** autorką książki „Warzywa górą! Od korzeni po liście”
- **11:15 - 12:15** - warsztaty kosmetyków naturalnych
- **11:15 - 12:15** - warsztaty kulinarne z **Katarzyną Gubałą** autorką książki „Warzywa górą! Od korzeni po liście”
- **12:15 - 13:15** - warsztaty kosmetyków naturalnych
- **12:15 - 13:15** - warsztaty kulinarne z **Katarzyną Gubałą** autorką książki „Warzywa górą! Od korzeni po liście”
  
- **12:00 - 13:00 - BIURO MARATONU** - rejestracja uczestników, zapisy na warsztaty oraz wydanie pakietów startowych
  
- **14:00 - 15:30** - „108 Powitań Słońca” - **V Górski Maraton Jogi** na górze Wierchomla + koncert na Gongi i Misy Tybetańskie
- **17:00 - 18:30** - wspólny posiłek: wege grill z udziałem naszych gości specjalnych oraz rozstrzygnięcie konkursu i rozdanie nagród - ogródek Carlsberg.