



senseSPA

## AKTYWNOŚCI OUTDOOROWE w parku

### AKTYWNOŚCI OUTDOOROWE W PARKU

CZAS TRWANIA: 45-60 min. ( w zależności od rodzaju aktywności)

Cena: od 20 zł za osobę.

<b>ELIKSIR MŁODOŚCI PROSTO Z TYBETU</b>	Zdradzimy Wam sekretny sposób na wieczną młodość. 5 ćwiczeń tybetańskich mnichów, które pomogą do późnych lat zachować zdrowie, energię i młody wygląd. Dzięki praktykowaniu rytuałów tybetańskich uzyskacie świadomość własnego ciała, radość bytu, dawkę pozytywnej energii, młodość i możliwość dryfowania w oceanie mądrości życiowej, która jest wewnątrz każdego z nas.
<b>TANIEC DO ZEGARA</b>	Pozbądź się negatywnych emocji i wytańcz stres w rytmie afro i latino. Gwarantujemy ogromną dawkę endorfin, radości i mocy.
<b>KNEIPPOWANIE</b>	Witalizujący spacer po pałacowym parku ... także boso ze stymulującymi odporność organizmu elementami terapii dr Kneippa.
<b>PODSTAWY JOGI</b>	Przekonamy Cię, że joga to nie nudne, monotonne i powolne ćwiczenia połączone z przesiadywaniem godzinami w pozycji lotosu. Jak zacząć ćwiczyć jogę? Oprócz duchowego nastawienia ważna jest znajomość podstawowych asan. Zobacz jak je wykonać i co możesz dzięki nim zyskać.
<b>BREAKDANCE NA WESOŁO</b>	Toprock, power moves, freeze, footwork ...brzmi dziwnie? My pokażemy Ci, że Ty też możesz tańczyć breakdance. Nauczysz się podstawowych kroków, zainspirujesz i przekonasz, że to nic trudnego!
<b>ZDROWA RYWALIZACJA</b>	Rywalizacja nie zawsze musi być zła. Może macie ochotę na mecz piłki siatkowej lub nożnej, grę w boule, partyjkę bilarda lub szachy? Taka rywalizacja integruje, buduje zaangażowanie i motywuje zespół do działania.
<b>ŚLADAMI DIERIGÓW</b>	Chcesz poznać historię Bielawy i Dębowego, albo dowiedzieć się kim był Wolfgang Dierig? Zapraszamy na inspirującą wycieczkę po kompleksie Dębowy Hotel   Event   SPA.