



bio weekend

Hotel Dębowy Biowellness & SPA
22 23.06.2019

Harmonogram sobota 22.06.2019

NAZWA	GODZINA	MIEJSCE	TEMAT
WYKŁADY			
Katarzyna Michałowska	10.00 - 10.50	Rezydencja Dębowa	Terapia światłem kamieni
Ewa Zalewska	11.00 - 11.50	Rezydencja Dębowa	Zdrowe słodycze
Czesław Piasecki	13.00 - 14.00	Rezydencja Dębowa	Apiterapia
Agata Silczak-ESITO	14.30 - 15.30	Rezydencja Dębowa	Czy jesteś świadomy, co aplikujesz na swoją skórę?
Łucja Wierzchowska - Redaktor Naczelna V MAG	16.00 - 17.00	Rezydencja Dębowa	" Życie bez przesady"
Andrzej Michałowski	17.30-18.30	Rezydencja Dębowa	Techniki relaksu i samorozwoju
APIFORIUM			
Seans saunowy	9.00 - 10.00	Apiforium	Obudź się
Seans saunowy	11.00 - 12.00	Apiforium	Żar Tropików
Seans saunowy	13.00 - 14.00	Apiforium	China Town
Seans saunowy	15.00 - 16.00	Apiforium	Słowiański
Seans saunowy	17.00 - 18.00	Apiforium	Miód Malina
Seans saunowy	19.00 - 20.00	Apiforium	Słodko-kwaśny
BIO Noc saunowa	20.00 - 24.00	Apiforium	cena 100zł/osoba
WARSZTATY			
		SALA DĘBOWA	
Iwona Rasińska	10.00 - 11.00	Sala Dębowa	Hatha joga
Iwona Rasińska	13.00 - 14.00	Sala Dębowa	Hatha joga
Kamila Głowacka	11.30 - 12.30	Sala Dębowa	5 Tybetańczyków
Kasia Gubała	14.30 - 15.30	Sala Dębowa	Uważność jedzenia, medytacja, joga - Wzmocnij ciało i umysł!
Mateusz Dekert	16.00 - 17.30	Sala Dębowa	Delikatna sesja jogi, połączona z pokazem najtrudniejszych jogowych pozycji



bio weekend

Hotel Dębowy Biowellness & SPA
22 23.06.2019

Harmonogram sobota 22.06.2019

NAZWA	GODZINA	MIEJSCE	TEMAT
WARSZTATY		REZYDENCJA DĘBOWA	
Katarzyna Gubała warsztat	11.00 - 12.00	Rezydencja Dębowa	Warsztaty zdrowego żywienia- Nie jemy śmieci!
Biosensual- Monika Słowińska	13.00 - 14.00	Rezydencja Dębowa	Pielęgnacja i zdrowie piersi
Las w słoiku - Ewa Łukaszek	14.30 - 15.30	Rezydencja Dębowa	Stwórz swój własny Las!
STREFA DLA DZIECI		DOMEK GRILLOWY	
Diana Krechowska - warsztat dla dzieci	12.00 - 13.30	Domek Grillowy	Warsztat ceramiczny
Animacje dla dzieci	12.00 - 17.00	Domek Grillowy	Animacje dla dzieci Lokalne zioła czy chwasty? - wyprawa przyrodnicza z degustacją
Kasia Gubała	17.00 - 18.00	Polana Grillowa	
WARSZTATY		APIFORIUM	
Iwona Rasińska	18.00 - 19.00	Tarasy przy Apiforium	Koncert mis i gongów połączony z relakacją
WARSZTATY		APITEKA	
Katarzyna Michałowska	10.00 - 18.00	Gabinet w Apitece	Terapia światłem kamieni- cena 195zł/osoba



bio weekend

Hotel Dębowy Biowellness & SPA
22 23.06.2019

Harmonogram niedziela 23.06.2019

NAZWA	GODZINA	MIEJSCE	TEMAT
WYKŁADY			
Katarzyna Michałowska	10.00 - 11.00	Rezydencja Dębowa	Terapia światłem kamieni Czy kosmetyki są jedynym słusznym narzędziem w trosce o Twoją skórę?
Agata Silczak-ESITO	11.00 - 12.00	Rezydencja Debowa	Co to jest Ajurweda? Wykład połączony z konsultacją indywidualną
Ajurweda teoria i praktyka- Krzysztof Słowiński Agnieszka Tereszczyńska/Karol Tereszczyński	12:30 - 13:30	Rezydencja Dębowa	Zegar Narządów- spojrzenie dietetyka i osteopaty
	14.00 - 15:00	Rezydencja Debowa	
APIFORIUM			
Seans saunowy	9.00 - 10.00	Apiforium	Eukaliptusowy szok
Seans saunowy	11.00 - 12.00	Apiforium	Owocowy sad
Seans saunowy	13.00 - 14.00	Apiforium	Chillout
Seans saunowy	15.00 - 16.00	Apiforium	Nordycki
WARSZTATY			
Iwona Rasińska	12.00 - 13.00 14.00 - 15.00	Sala Dębowa	Wstęp do medytacji połączony z głębokim relaksem
Katarzyna Michałowska	11.00 - 18.00	Apiteka	Gabinet - Terapia światłem kamieni szlachetnych w cenie 195zł/osoba

Zapraszamy do zakupu biletów na warsztaty i wykłady:

1 warsztat lub wykład - 20zł

3 warsztaty lub wykłady - 50zł

Wszystkie warsztaty i wykłady w sobotę i niedzielę – 150zł