



HOTEL DĘBOWY
Biowellness & SPA

Znamy program pierwszej edycji Bioweekendu!

Ogłoszono program pierwszej edycji Bioweekendu odbywającego się w Hotelu Dębowym Biowellness & SPA na Dolnym Śląsku

Początek lata to idealny czas na oczyszczenie ciała i umysłu. Już za niewiele ponad miesiąc – 22-23 czerwca – przekonają się o tym goście Bioweekendu, wydarzenia poświęconego w całości zdrowemu stylowi życia, wellness oraz równowadze fizycznej i duchowej. Pierwsza edycja odbędzie się na terenie zabytkowego Hotelu Dębowego. Bioweekend to m.in. inspirujące wykłady i warsztaty, biojarmark, relaks w wielokrotnie nagradzanym SPA i zajęcia dla najmłodszych.

Bogaty program

Od inspirujących wykładów z zakresu apiterapii (terapii opartej bazującej na miodzie), terapii światłem kamieni czy technik relaksu, przez warsztaty dotyczące uważności jedzenia, sesje jogi, warsztaty ceramiczne, aż po niezwykle koncerty, stanowiące idealne zwieńczenie dnia – na gości wydarzenia czeka niezwykle bogaty, ciekawy program.

W urokliwym, zabytkowym parku Hotelu Dębowego odbędzie się także Bio Jarmark, który zgromadzi około 30 stoisk z ekologicznymi produktami: naturalnymi kosmetykami, przyjazną dla środowiska odzieżą czy lokalnymi winami i serami. To dobra okazja na rozpoczęcie przygody ze świadomym odżywianiem i życiem w zgodzie z naturą.

Holistyczne podejście

Wydarzenie dedykowane jest nie tylko miłośnikom zdrowego stylu życia, ale również wszystkim tym, którzy dopiero planują zmianę swoich nawyków. Idea Bioweekendu nawiązuje do filozofii biowellness, która akcentuje pozytywny wpływ dobrostanu psychicznego, fizycznego i duchowego. Wydarzenie będzie szansą poznania tajników ekologicznego stylu życia i nowych smaków. O te ostatnie zadba Katarzyna Gubała, propagatorka zdrowego żywienia, która specjalizuje się w kuchni roślinnej. Poprowadzi szereg warsztatów, podczas których dostarczy solidną dawkę wiedzy z zakresu świadomego odżywiania. Przewidziana jest m.in. wyprawa przyrodnicza połączona z degustacją.

Nie zabraknie też ekspertów związanych z rozwojem duchowym, takich jak Mateusz Deker, instruktor jogi, który zdobywał swoje doświadczenie w trakcie trzech pobytów w Indiach, oraz Krzysztof Słowiński, Konsultant Ajurwedy Maharishiego i nauczyciel Transcendentalnej Medytacji.

Sprawdźcie pełny [program dostępny wydarzenia](#). Miejsce na poszczególne warsztaty można zarezerwować [tutaj](#).

Bioweekend odbywa się na terenie Hotelu Dębowego Biowellness & SPA, położonego u podnóża Gór Sowich, w południowej części województwa dolnośląskiego. Miejsce oddalone zaledwie 60 km od Wrocławia słynie z unikatowego, górskiego mikroklimatu.

Link do wydarzenia: <https://www.facebook.com/events/578269079334031/>