

WYPOCZYNEK DLA CIAŁA I UMYSŁU

WARSZTATY

JOGA, KONCERT MIS I GONGÓW

TERMIN

20-23
KWIETNIA

Warsztaty jogi w hotelu Pałac Alexandrinum są idealną opcją dla wszystkich, którzy nie tylko planują wypocząć w pięknych okolicznościach przyrody, ale też wykorzystać pobyt do tego, żeby zadbać o równowagę duchową.

Zapraszamy Cię do niezwykłego miejsca, z dala od miejskiego szumu, na terenie 12-hektarowego zabytkowego parku, tylko 13 km od Warszawy, abyśmy razem w oderwaniu od codzienności zadbali o siebie i przyjęli wiosenną energię.

JAK?

Aktywnie, ponieważ rano, na świeżym powietrzu będziemy praktykować Pranayame – zajęcia oddechowe, a wieczorem praktyka asan – zajęcia Jogi.

Spokojnie, ponieważ dajemy sobie przestrzeń na wgląd do wnętrza siebie przy cudownym koncercie mis i gongów tybetańskich.

Zdrowo, ponieważ każdego dnia będziemy serwować lekkie, energetyczne przekąski, dania z produktów od okolicznych gospodarstw oraz oczyszczające świeże soki

ATRAKCJE

- Joga
- Zajęcia oddechowe
- Koncert mis i gongów tybetańskich
- Nordic Walking
- Energetyczne śniadania
- Oczyszczające świeże soki
- Nielimitowany dostęp do strefy wellness: basen, sauna, jacuzzi
- Voucher 60 zł na dowolny zabieg w SPA Alexandrinum
- Seans terapii fizycznej Bemer
- muzyka na żywo w restauracji tremo (sobota)
- -ognisko (piątek i sobota)
- -4 proponowane masaże
- Masaże ajurwedyjskie i orientalne
- Abhyanga, Shiroabhyanga, Udvartana, Balijski
- -jazda konna



CZWARTEK

- 15:00-18:30 przyjazd, zakwaterowanie
- 18:30-20:00 kolacja w restauracji Tremo
- 21:00-22:30 koncert mis i gongów tybetańskich



PIĄTEK

- 8:00-9:00 zajęcia oddechowe
- 9:00-10:00 śniadanie w restauracji Tremo
- 10:00-13:00 czas wolny
- 13:00-14:00 lunch w restauracji Tremo
- 15:30-16:30 popołudniowa sesja jogi
- 18:30-20:30 kolacja w restauracji Tremo z muzyką na żywo



SOBOTA

- 8:00-9:00 poranne zajęcia z instruktorem nordic walking
- 9:00 śniadanie w restauracji Tremo
- 13:00-14:00 południowa sesja jogi
- 14:30-15:30 lunch w restauracji Tremo
- 14:30-18:30 czas wolny
- 18:30 kolacja w restauracji Tremo z muzyką na żywo
- 21:00-22:30 wieczorny seans koncert mis i gongów tybetańskich



NIEDZIELA

- 8:00-9:00 poranne zajęcia oddechowe
- 9:00 śniadanie w restauracji Tremo
- 10:00-11:00 podsumowanie weekendu



DANE KONTAKTOWE:
Adrian Gołębiowski
spa@palac-alexandrinum.pl
+48 502 605 272

CENA
od 585
zł/os/noc