

**ZAINSPIRUJ SWOJE CIAŁO I UMYSŁ DO ZDROWIA !**

**Piątek – CZAS OCZYSZCZANIA I HARMONII**

11:00 – 20:00 przyjazd Gości - czas wolny: SPA, zabiegi,

16:30 – powitanie z oczyszczającym koktajlem i wprowadzenie do warsztatów

17:00 - 18: 15 Joga na dobry początek z Małgorzatą Krasowską

18.15 – 19.15 Kolacja

19.30 – 21.00 Panie na Bani – wyjątkowy oczyszczający aromatyczny rytuał saunowania z witkowaniem i peelingiem w naszej zewnętrznej Bani nad stawem.

**Sobota – CZAS INSPIRACJI, RÓWNOWAGI DLA CIAŁA DUCHA I UMYSŁU i WSPÓLNEGO GOTOWANIA**

8:00-9:15 joga poranna z Małgorzata Krasowską

9:15-10:00 śniadanie

10.15 – 11.00 *Mechanizmy psychologiczne a uzależnienia?* Inspiracyjny warsztat z ekspertem psycholog Aleks Wiener

11.00 – 11.45 ABC – podjadania - warsztat z doradcą żywieniowym Małgorzatą Krasowską pod tytułem „*Zdrowa suplementacja, to znaczy jaka?*”

11.45 – 13.00 ZDROWO , ZASADOWO , SZYBKO I SMACZNIE – inspiracyjne warsztaty kulinarne z degustacją z Nataszą Sallmann – ekspertem kulinarnym w zakresie kulinaryki wellness – czyli przyjemności i rozsądku

13.00 – 17.15 **czas wolny/ spotkania indywidualne / zabiegi w My SPA Talaria \***

17.15 – 18.30 popołudniowa joga przy dźwiękach gongów z Małgorzatą Krasowską

18.30 – 19.30 Kolacja

19.30 – 21.00 taniec autentyczny z elementami Biodanzy - warsztat ruchowy z Aleks Wiener

**Niedziela – CZAS UTRWALANIA i WYBORU**

8:00-9:15 joga poranna na dobry dzień z Małgorzatą Krasowską

9:15- 10:00 śniadanie

Do 11:00 Check out / wymeldowanie z pokoju ( możliwości pozostawienia bagazu w recepcji głównej, korzystania ze SPA i szatni SPA do godziny 18:00 )

10.45 – 11.30 – Medytacja chodzona na dworze prowadzona przez Aleks Wiener

11.30 – 12.30 – „Więcej Zasad! Odkwaszanie, jak to zrobić zdrowo i przyjemnie?” Kuracja zasadowa w praktyce Natasza Sallmann, Małgorzata Krasowska – z pokazem masazu i zabiegiem oczyszczania przez stopy

12.30 – 13.30 – dla chętnych peeling z soli zasadowej w łazni parowej lub saunie kamiennej

13.30 - 18:00 **czas na SPA / spotkania indywidualne / zabiegi \***

## INSPIRUJĄCE TRIO:



**NATASZA SALLMANN** –  
 ABSOLWENTKA UNIWERSYTETU  
 EKONOMICZNEGO WE WROCŁAWIU,  
 WIELOLETNI DORADCA W  
 HOTELARSTWIE WELLNESS & SPA  
 W POLSCE I ZAGRANICĄ, AUTORKA  
 PIERWSZEJ KSIĄŻKI PO POLSKU  
 O PROBLEMATYCE  
 WELLNESS I SELFNESS  
 „MEGATREND WELLNESS & SPA..”  
 A TAKŻE  
 „KOMFORT SNU NIE TYLKO  
 W PODRÓŻY”,  
 COUCH KULINARNY, TERAPEUTA  
 DŹWIĘKIEM, A OBECNIE MIĘDZY  
 INNYMI DYREKTOR  
 TALARIA RESORT & SPA.



**ALEKS WIENER** –  
 PSYCHOLOG, PEDAGOG, ANDRAGOG,  
 MENTOR. UKOŃCZYŁA MIN.  
 PEDAGOGIKĘ NA UW WARSZAWSKIM,  
 STYPENDIUM NA UNIWERSYTECIE  
 W AMSTERDAMIE, UCZELNIE  
 BIZNESU I NAUK STOSOWANYCH  
 WARSZAWIA NA KIERUNKU PSYCHOLOGIA,  
 ZE SPECJALNOŚCIĄ PSYCHOLOG  
 RODZINNY. OD WIELU LAT PROWADZI  
 WŁASNY GABINET PSYCHOLOGA I  
 PEDAGOGA. PROWADZI TAKŻE  
 MENTORING ZAWODOWY DLA OSÓB  
 PLANUJĄCYCH ZMIANĘ ŚCIEŻKI KARIERY,  
 TWORZĄCYCH START-UPY ORAZ  
 POSZUKUJĄCYCH SWOJEGO  
 ZAWODOWEGO MIEJSCA NA ZIEMI.



**MAŁGORZATA KRASOWSKA** –  
 DORADCA HOLISTYCZNEJ  
 PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ I  
 CERTYFIKOWANA INSTRUKTORKA  
 JOGI HATHA I VINYASA. NA  
 ZAJĘCIACH MAŁGORZATY MOŻESZ  
 OCZEKIWAĆ NIE TYLKO DOGŁĘBNEJ  
 INSTRUKCJI ASAN, ALE RÓWNIEŻ  
 METOD RELAKSACJI ODDECHEM  
 PRZY DŹWIĘKACH MIS  
 TYBETAŃSKICH, A TAKŻE JOGI  
 POŁĄCZONEJ Z AROMATERAPIĄ.  
 PASJA DO NATURY ZAPROWADZIŁA  
 MAŁGORZATĘ DO PRACY Z GLINĄ I  
 ZAJĘĆ ARTETERAPII. JEJ PRACE  
 CERAMICZNE MOŻNA ZOBACZYĆ W  
 KOLONIALNYM SKLEPIE W TALARII.

**UWAGA:** GOSCIE PAKIETU „KOBIECE INSPIRACJE- HARMONIA CIAŁA I UMYŚŁU” mają możliwość wcześniejszego przyjazdu (nawet od 11:00 w piątek i skorzystania przed zameldowaniem ze SPA a także późniejszego wyjazdu i pozostania w strefie SPA po opuszczeniu pokoju nawet do godziny 18:00) \*

### Pakiet Kobiące Inspiracje obejmuje:

- **2 noclegi** w wybranym pokoju w **Pałacu, Pawilonie Żywiotów** albo **Pawilonie Parkowym** w formule **wellinclusive**,
- **welcome drinka**,
- całodzienny dostęp do strefy **wellness** (basen, jacuzzi, sauny: infrared, młyńska i parowa, domek ziołowy, sala cardio),
- udział w **programie atrakcji** zgodnie z dziennym harmonogramem,
- całodzienny **pakiet kulinarny** (obiadokolacja w dniu przyjazdu; śniadanie i obiadokolacja w dniu pobytu; śniadanie w dniu wyjazdu),
- **specjalny inspirujący program zajęć** / warsztatów / spotkań ze specjalistami wedle tematyki weekendu,
- **5% rabatu** na zabiegi i masaże z oferty mySPA.

### Z TALARIOWEGO SŁOWNIKA:

**Biodanza** - to technika taneczno-rozwojowa, która wywodzi się z Ameryki Południowej. Jej nazwa jest zlepkim dwóch greckich słów: „bio”, oznaczającego „życie”, i „danza”, które oznacza „taniec”.