Pajtuński Młyn, 3-6 czerwca 2010 r.

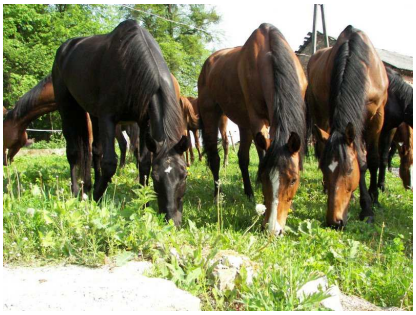
wyjazdowe warsztaty z hatha-jogą i tańcem

Zapraszamy na niepowtarzalną przygodę
w magicznym miejscu.
Bo wszystko, co tutaj się dzieje
jest zupełnie wyjątkowe…

Na granicy dwóch pradawnych krain, Warmii i Mazur, gdzie lasy spotykają się z jeziorami a zielone łąki łączą się z błękitnym niebem, znajduje się ukryty w lesie, nad rzeką jeden z najpiękniejszych zakątków regionu. **Zaledwie 7 km od Olsztyna** znajduje się miejsce zarówno dzikie, jak i już oswojone. **Pajtuński Młyn...**

To tu zapraszamy na wyjątkowe warsztaty z cyklu **JOGA i TANIEC**. Jest to propozycja stanowiąca idealne połączenie pasji z wypoczynkiem oraz dbaniem o zdrowy styl życia. Doskonała dla wszystkich zainteresowanych aktywnym spędzaniem wolnego czasu i własnym rozwojem w różnych dziedzinach.

Dopełnieniem całości jest uroczy pensjonat **w niezwykłej urody okolicy** oraz cudowne **konie**, przyjazne i chętne do współpracy.



Do tego **świetna kuchnia** (na życzenie wegetariańska), sprzyjająca dużej ilości ruchu, poczuciu lekkości oraz dobremu samopoczuciu.

Lokalizacja warsztatów:

Pajtuński Młyn – pensjonat oraz stadnina koni
www.pajtunskimlyn.pl

Posiadłość swoją historią sięga XIV w. Już w 1374 r. istniał tu młyn, który był przedmiotem nadania ze strony kapituły Warmińskiej. Dziś jest tu przytulny pensjonat, którego właściciele łączą swoją pasję – konie – z potrzebą odpoczynku z dala od miejskiego zgiełku i pogoni za jutrem. Na gości czekają przytulne pokoje z łazienkami, każdy ma swoją nazwę i inny wystrój. Dobra, smaczna kuchnia, oparta o tradycyjne domowe potrawy to dodatkowy atut. Do tego stadnina - 18 koni w tym 10 pod siodło i dwa do zaprzęgu. Wszystkie bardzo dobrze ułożone i przygotowane do pracy w rekreacji. Do tego okolica wymarzona do odpoczynku.

Hatha-joga to sprawdzony i skuteczny sposób pracy z ciałem i umysłem. Umożliwia odkrycie właściwej każdemu wewnętrznej wiedzy potrzebnej do tworzenia równowagi i harmonii z samym sobą, stanowiących podstawę zadowolenia i spełnienia we współczesnym świecie. Poprzez wykonywanie określonych pozycji (asan) oraz pracę z oddechem wzmacnia mięśnie i stawy, rozwija elastyczność ciała, rozluźnia napięcia w ciele, przyczynia się do lepszego dotlenienia krwi, odżywienia i oczyszczenia wszystkich organów, poprawia koncentrację oraz ogólne samopoczucie. Hatha-joga jest także skuteczną drogą do poznania oraz rozwoju zupełnie nowych przestrzeni i możliwości, niezależnie od wieku czy kondycji.

Ola

jako pierwsza w Polsce instruktorka hatha-jogi wg metody **Satyanandy** stosuję nowatorskie metody pracy z ciałem oraz wdrażam jedyne w swoim rodzaju techniki relaksacyjne oparte na **Nidra Jodze**. Kurs nauczycielski ukończyłam w Divine Yoga Institute w Nepalu pod przewodnictwem Thakura Krishna Uprety w 2008 roku. W trakcie zajęć proponuję skuteczne wykorzystanie moich umiejętności i wiedzy, które opierają się na długoletnim rozwoju własnym oraz pracy z grupami w dziedzinach takich jak: socjoterapia i psychologia. Uczestnicy w bezpieczny sposób odkrywają siebie poprzez pracę z ciałem, świadomością, oddechem. Wprowadzam nową jakość, umożliwiającą wykorzystanie wewnętrznego potencjału każdego z uczestników prowadzonych przeze mnie warsztatów.

Taniec to naturalna ekspresja poprzez ruch, towarzysząca człowiekowi od zawsze, często jako działanie intuicyjne. Oprócz kroków to także różne ćwiczenia muzyczno-ruchowe, dzięki którym możemy doświadczyć i zharmonizować ciało i umysł. Wybrane style – głównie z nurtu **latino –** opierają się na ruchu autentycznym, samosterownym, wypływającym z naturalnych impulsów ciała. Dzięki temu dostępne są dla każdego uczestnika, niezależnie od posiadanych predyspozycji czy umiejętności. To po prostu o dobra zabawa, w której najważniejsz jest swoboda ruchów, relaks i odprężenie. Liczy się przede wszystkim zapał i dobra energia.

Sławka

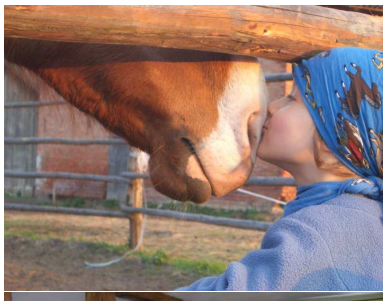
taniec od zawsze zajmował ważne miejsce w moim życiu, a pierwsze kroki na parkiecie stawiałam jako nastolatka. Najpierw był taniec towarzyski, rock'n'roll, potem funky oraz jazz, a wreszcie szeroko pojęte latino. Ukończyłam Państwowe Studium Instruktorów Tańca, od wielu lat regularnie uczestniczę także w warsztatach i festiwalach z różnych technik tanecznych, dzięki którym stale rozwijam swoje umiejętności korzystając z doświadczenia wybitnych pedagogów z całego świata. Miałam wyjątkowe szczęście spotkać na swojej drodze wielu wspaniałych nauczycieli i przewodników. Taniec to dla mnie przede wszystkim emocje, możliwość wyrażania siebie oraz ogromna przyjemność, poparte jednak pewnym przygotowaniem i świadomością ciała. Stąd był już tylko krok do mojej drugiej pasji, którą jest joga.

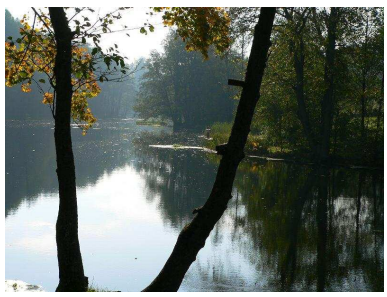
Planowany program warsztatów* w Pajtuńskim Młynie:

Przeddzień :) 2 czerwca	przyjazd i zakwaterowanie kolacja w nieokreślonym czasie (w zależności od przyjazdu) ognisko	
Dzień pierwszy: 3 czerwca	09:00 – 10:00	śniadanie
	10.00 – 11.00	spotkanie organizacyjne
	12.00 – 13.30	wspólna sesja jogi
	14.00 – 15.00	obiad
	17.00 – 18.30	sesja jogi – praktykujący
	19.00 – 20.00	kolacja
	20.00 – 21.30	zajęcia taneczne
	21.30	miły wieczór przy herbacie

Dzień drugi:	08.00 – 09.00	śniadanie
4 czerwca	10.00 – 11.30	wspólna sesja jogi
	12.00 – 13:00	nidra joga z wprowadzeniem
	14:00 – 15:00	obiad
	15.00 – 19.00	czas wolny
	19.00 – 20.00	kolacja
	20.00 – 21.30	zajęcia taneczne
	21.30	wieczór medytacji
Dzień trzeci:	08.00 – 09.00	śniadanie w formie bufetu
5 czerwca	10.00 – 11.30	wspólna sesja jogi
	11.30 – 14:00	czas wolny
	14:00 – 15:00	obiad
	15.00 – 17.00	czas wolny
	17.00 – 18.30	druga sesja jogi – praktykujący
	19.00 – 20.00	kolacja
	20.00 – 21.30	zajęcia taneczne
	21.30	ognisko
Dzień czwarty:	08.00 – 09.00	śniadanie w formie bufetu
6 czerwca	10.00 – 11.30	wspólna sesja jogi
	12.00 – 13:30	druga sesja jogi – praktykujący
	14:00 – 15:00	obiad
		wyjazd

**Podany plan ma charakter organizacyjny, godziny mogą ulec zmianie po ustaleniu z uczestnikami.*





Pakiet świadczeń w ramach wyjazdu obejmuje:

zajęcia z hatha-jogi metodą Satyanandy z elementami Nidra Jogi, **warsztaty taneczne** na bazie latino, medytacje, 4 noclegi, 3 posiłki dziennie, ognisko, parking. Pobyt i świadczenia rozpoczynają się spotkaniem organizacyjnym o godz. 12:00 pierwszego dnia pobytu, a kończą obiadem ostatniego dnia. **DOJAZD WŁASNY**

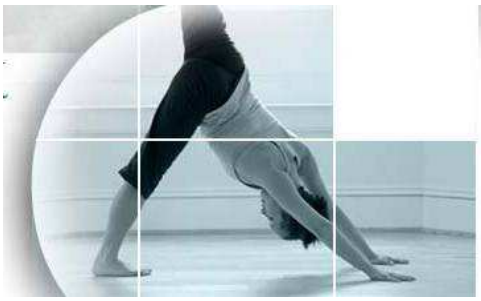
Istnieje możliwość skorzystania z dodatkowych zajęć rekreacyjnych (jazda konna) na terenie posiadłości za dodatkową opłatą.

Honorarium: 700 zł od osoby. Tylko 15 miejsc!!!

Zakwaterowanie w pokojach 2-, 3- i 4-osobowych.

Rezerwacja miejsca następuje poprzez wysłanie zgłoszenia drogą mailową. W zgłoszeniu prosimy o podanie: imienia i nazwiska uczestnika, numeru telefon kontaktowego, adresu e-mail oraz pełnych danych do faktury.

Gwarancją miejsca jest wpłata maksymalnie 3 dni po zgłoszeniu **zaliczki w wysokości 350 zł** bezpośrednio lub na konto Organizatora: BPH 50-10600076-0000304001600073.



Serdecznie zapraszamy!

Informacje i zapisy:

tel. **+48 784 554 335 +48 664 123 861**
e-mail: **kontakt@jogaitaniec.pl**

www.jogaitaniec.pl, **www.artiajoga.pl**