

WAKACJE Z JOGĄ NA GOZO

A scenic sunset over a rocky coastline. The sky is a mix of orange, yellow, and purple. The sea is calm, reflecting the colors of the sky. In the foreground, there are several pools of turquoise water surrounded by dark, jagged rocks. The overall atmosphere is peaceful and serene.

03.07. - 10.07.2018

Na naszych wakacyjnych zajęciach Hatha Jogi ustawiamy asany (pozycje jogi) każdy według własnych możliwości. Dzięki temu ciało staje się bardziej elastyczne, mięśnie silniejsze, a cała sylwetka smuklejsza. Nie forsujemy się zbyt mocno i traktujemy nasze ciało z szacunkiem, nie fundujemy sobie bólu, bo nie o to w tym wszystkim chodzi. Staramy się po prostu cieszyć ustawioną pozycją.

Dużą uwagę przykładamy do oddychania...Oddychamy świadomie i używamy różnych technik oddechowych (Pranajama), każda z nich ma określone działanie.

Na koniec każdego zajęć relaksujemy się stosując różne techniki. Wiele technik relaksacyjnych w jodze ma silne działanie regenerujące. Niektóre z nich potrafią zregenerować organizm w ciągu 20-30 minut w stopniu odpowiadającym długiemu snu nocnemu.

Chętni mogą przedłużać sesje medytacją. Warunki do tego będą bardzo sprzyjające.

Forma zajęć gwarantuje świetne samopoczucie, odprężenie połączone z pozytywną energią, która pozwoli nam zwiedzać i podziwiać Maltańskie Wyspy.

Na tych wakacjach nabierzecie dobrych nawyków, które wrócą z Wami do domu i ułatwią wiele sytuacji, którym stawiacie czoła w życiu codziennym.



INSTRUKTOR - NATALIA KARDASZ

założycielka Yoga Makers, chodzi własnymi ścieżkami, emanuje dobrą energią.

Uwielbia nowe wyzwania i sytuacje, w które można zaangażować większą ilość ludzi, żeby stworzyć razem coś pozytywnego i uszczęśliwiającego. Kocha taniec, który pozwala jej się poczuć jak dziecko. Nurkuje, bo podziwia podwodne stworzenia.

Od 12 lat prowadzi zajęcia z grupami i indywidualne. Na początku był to pilates. Potem jej zainteresowania filozofią Wschodu pchnęły ją w stronę Jogi, w którą zaangażowała się już na zawsze.

Kurs nauczycielski jogi ukończyła w szkole Conrada Pula "Yoga Professionals" w Londynie w otoczeniu niesamowitych ludzi. Przez 3 lata prowadziła jogę w Londynie, potem przeniosła się na Maltę i zakochała się w niej, bo na tej małej wysepce wszystko jest możliwe.



ZAKWATEROWANIE

Wyobraź sobie ukwieconą, kolorową drogę - weź głęboki wdech i poczuj jak pięknie pachną! Teraz - wejdź na nią i śmiało idź na przód - jesteś już w swoim pokoju!

Domki znajdują się w miejscowości Xaghra i są tradycyjnymi, maltańskimi budynkami. W każdym z nich jest piękny taras z basenem. Czy nie cudownie będzie podziwiać stąd zachody słońca?

Pokoje są jedno lub dwuosobowe. W każdym jest łazienka, wiatraki, klimatyzacja, wifi.

Jeśli potrzebujesz więcej informacji odwiedź stronę:

<http://www.bellavistafarmhousesgozo.com/2-bedroom-farmhouses-in-gozo-to-rent/>



ZA WYŻYWIENIE ODPOWIADA POD PRZYKRYWKĄ

Justyna Siesicka i Katya Czarnecka, szefowe kuchni, są autorkami menu pierwszej hawajskiej restauracji w Polsce - Raju w Niebie. Gotują odkąd pamiętają. Wspólnie prowadzą projekt kulinarny Pod Przykrywką. Oparty jest on o autorską filozofię "good mood food", czyli jedzenie proste, świeże (poddane jak najmniejszej obróbce), sezonowe i z pomysłem. W czasie kursu dziewczyny będą gotowały z regionalnych, dostępnych na bazarze składników.

Dużo podróżują w poszukiwaniu kulinarnych inspiracji, a ich celem jest tworzenie potraw, dzięki którym ludzie stają się szczęśliwsi. I nie ustają w poszukiwaniu wiedzy oraz inspiracji do codziennej pracy. Z ciekawością śledzą trendy żywieniowe na całym świecie.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o ich działalności odwiedź stronę [facebook.com/podprzykrywkawawa](https://www.facebook.com/podprzykrywkawawa)



DODATKOWE ATRAKCJE - ZWIEDZANIE MALTY I GOZO

Malta to mały kraj położony na kilku wyspach w niewielkiej odległości od Sycylii.

Piękne nabrzeże, ciekawa architektura oraz bardzo pagórkowate ulice przypominające klimatem południe San Francisco. Miłośnicy kościołów, katedr i bazylik na pewno będą mieli, co oglądać, gdyż znajduje się tu ponad 360 budowli sakralnych. Wszystkie są przepięknie zdobione złotem, malowidłami i bogatymi ornamentami.

Malta to także piękne, choć rzadko piaszczyste, plaże z najbardziej rozpoznawaną Blue Lagoon na Comino.

Jeden z najciekawszych krajobrazów to Panwie solne (salt pans) miejsce, w którym mieszkańcy odzyskują sól z wody morskiej. Przepiękny widok na północne wybrzeże Gozo zwłaszcza o zachodzie słońca.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej lub zarezerwować wycieczkę - sprawdź stronę biura podróży mojamalta.com



DODATKOWE ATRAKCJE - NURKOWANIE

Woda to jeden z najbliższych człowiekowi żywiołów. Koi, gasi i uspokaja. Gdy nurkujesz słyszysz wyłącznie swój oddech, a Twoje ciało staje się lekkie i swobodne, pozbawione jakichkolwiek napięć.

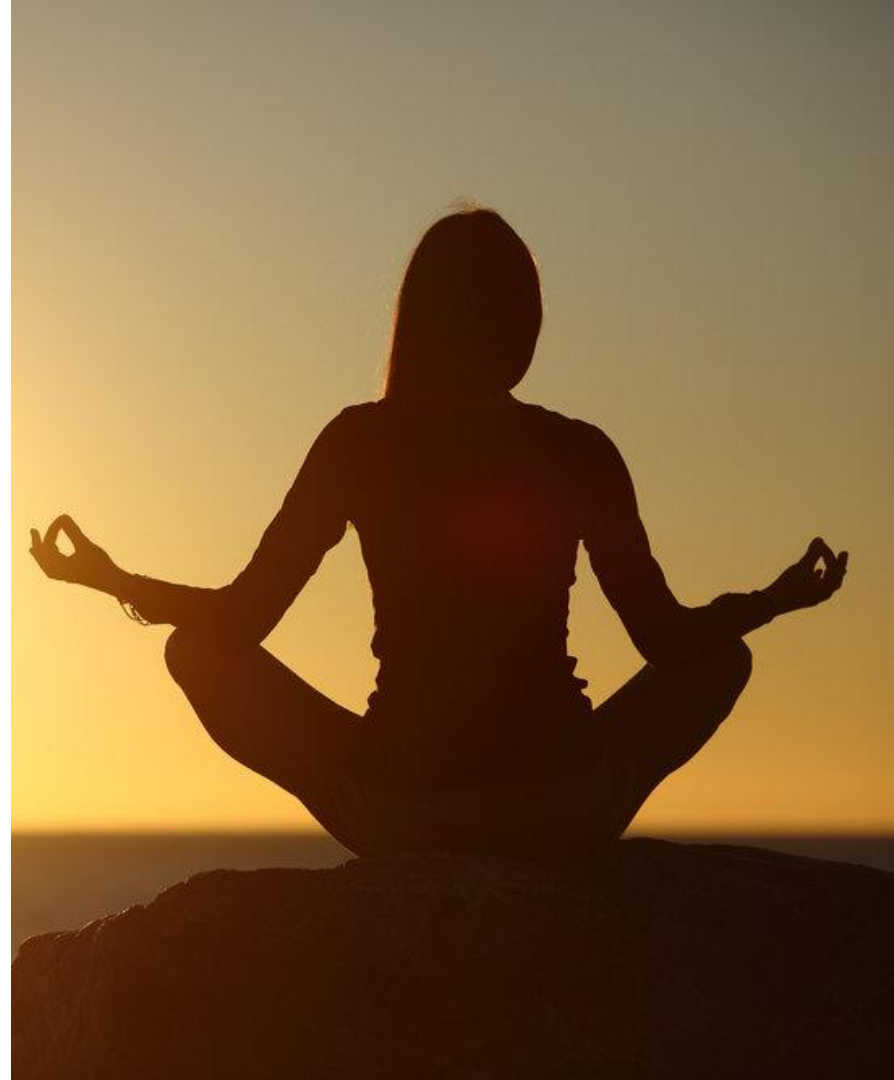
Liczne zatopione wraki, doskonała widoczność, oraz przyjemna temperatura wody i zapierające w dech piersiach widoki gwarantowane!

Jeśli masz już uprawnienia odkryjesz podwodny świat Gozo, jeśli zrobisz to pierwszy raz - na zawsze zapamiętasz swój pierwszy oddech pod wodą!



PODSUMOWANIE

- kurs rozpoczyna się 3 lipca i trwa tydzień do 10go
- ilość miejsc jest ograniczona
- zapewniam transfer z lotniska do willi oraz z willi na lotnisko (UWAGA: przelot nie jest wliczony w cenę)
- zajęcia odbywają się codziennie rano
- dwa razy odbędą się zajęcia wieczorem - przy zachodzie słońca
- maty do jogi są dostępne dla uczestników na miejscu?
- w ramach kursu masz zapewnione wyżywienie dwa razy dziennie (śniadanie, brunch)
- oraz zakwaterowanie w miejscowości Xaghra w dwóch tradycyjnych, maltańskich willach z basenami
- na koniec pobytu odbędzie się wspólna sesja zdjęciowa wszystkich uczestników kursu



Oficjalnym organizatorem **Wakacji z Jogą na Gozo** jest biuro podróży **Moja Malta** <https://mojamalta.com/> , które specjalizuje się w organizowaniu wycieczek szytych na miarę :)

Pokażą Wam najpiękniejsze zakątki Malty, Gozo i Comino, nawet takie, o których nie wiedzą tubylcy ;)

Na większość opcjonalnych wycieczek z Mojej Malty zniżki dla uczestników Wakacji z Jogą na Gozo.

Maltańskie Wyspy choć małe, są piękne i skrywają wiele tajemnic.

Niepowtarzalna architektura, megalityczne świątynie wpisane na listę Unesco, malownicze plaże i wiele innych atrakcji, na każdym wywierają wrażenie.



KOSZT KURSU

3 500 pln - zakwaterowanie w pokoju dwuosobowym

3 630 pln - zakwaterowanie w pokoju jednoosobowym

Pierwsze cztery osoby, które zdecydują się na kurs i opłacą zaliczkę otrzymają niespodziankę - cena za kurs obniży się o 200 pln!

Jeśli masz do Mnie pytania napisz wiadomość lub zadzwoń na jeden z poniższych numerów.

A jeśli już decyzja zapadła to zarezerwuj miejsce wysyłając wiadomość i wpłacając zaliczkę (1500 pln) na konto:
97 1140 2004 0000 3902 4335 1582
w tytule wpisując "GOZO"

@ jogarelaksgozo@gmail.com

📞 +356 99620894

📞 +48 737 934 703





Jogę z Natalią, której głęboka wiedza, doświadczenie, cierpliwość i zawsze pozytywne spojrzenie na świat powodują że nauka szybko przenosi się na życie codzienne poza salę praktyki. Natalia, przesympatyczna osoba, zawsze poświęca odpowiednio dużo uwagi każdej osobie z grupy, stopniowo pomagając w poszerzaniu umiejętności w kolejnych krokach i zgłębianiu wiedzy na wszelkich szczeblach tej dziedziny.

Ania Dingli Słota



I love her classes, they are very energising and fun. Healing power for your body and soul!

Nora Ilisics



I like the attention Natalia pays to the breathing techniques and to holding correctly the poses, which she adjusts to your yoga level. I've been practicing yoga with Natalia for 2 years now and I love every session! You feel so good and relaxed afterwards!

I

Maura Polfetto



Jej yoga zmotywowała niejedną osobę a jej wiedza i kreatywność umożliwiającą każdej osobie głęboki wgląd do świata yogi.

Sylwia Blewazka



Yoga z Natalia to dla mnie najlepszy początek każdego weekendu, totalna relaksacja a przy tym maksymalne naładowanie pozytywną energią! Namaste!

Marta Łaś



Natalia przypomniła mi, jak cudownie joga wpływa na jakość każdego mojego dnia, koncentrację i wyciszenie. Zaraża pasją i chęcią do praktykowania również w domowym zaciszu! Zabawnie, ale zarazem profesjonalnie.

Iwona Protasiewicz