

Majówka 1-5 maja 2013 z JOGĄ, ZUMBĄ I ZDROWĄ EKOLOGICZNĄ DIETĄ w Rydzewie k/Giżycka



Zapraszamy na wyjazd, na którym będziemy wspólnie praktykować jogę, ćwiczyć zumbę, odżywiać się zdrowo-vegetariańsko, relaksować, odpoczywać i cieszyć otoczeniem pięknej przyrody.

Najlepszy przepis na zdrowie i wewnętrzny spokój to połączenie ruchu, ćwiczeń i odpowiedniej diety. My o tym doskonale wiemy, a swoją wiedzą i doświadczeniem chcemy się dzielić na wspólnym wyjeździe, aby przez te kilka dni wypocząć i zregenerować siły jak po długim urlopie.

A wypoczniemy w...

Uroczej, położonej nad samym jeziorem Niegocin Zagrodzie Mazurskiej.

Pensjonat posiada własną kuchnię, w której, my specjaliści od ekologicznego i zdrowego gotowania będziemy na miejscu przygotowywać zdrowe posiłki na bazie lokalnych ekologicznych produktów: owsianki, jaglanki, upieczymy świeży chleb na zakwasie z różnej mąki: jaglanej, żytniej, gryczanej czy orkiszowej, warzywa, polskie kasze, desery bez cukru...

Organizatorzy:

Organic
Wellness
Trips

gmańkasze
wiem co zdrowe

wolepole
PRODUKTY EKOLOGICZNE

W programie:

Joga – Agnieszka Gortatowicz ze studia Samadhi Joga.

Dietetyka wg medycyny chińskiej – Maia Sobczak z Qmam Kasze.

Warsztaty pieczenia chleba i eko gotowanie – Basia i Agnieszka z Wole Pole.

Zumba i masaż Lomi Lomi – Agnieszka Chartanowicz.

Na wyjeździe będzie można robić wszystko co wiąże się z gotowaniem: uczestniczyć w gotowaniu, rozmawiać o gotowaniu i wpływie posiłków na zdrowie, uczyć się gotować... A wszystko co ugotujemy zjemy na tarasie z widokiem na jezioro.

Właścicielka pensjonatu Pani Basia – miłośnik oraz znawca natury pokaże nam jak korzystać z lokalnych darów natury – będziemy pić sok z brzozy, który samodzielnie zbierzemy i poszukamy leśnych ziół.

Cena wyjazdu (promocyjna): 1000 zł. (zaliczka 200 zł) obejmuje:

4 noclegi (pokoje 2-osobowe, wszystkie z łazienkami), zajęcia Jogi i zumbi, 3 posiłki dziennie, wszystkie warsztaty gotowania.

Wyjazd kameralny – do 15 osób, zapewniamy szczerą uśmiech i przyjacielską atmosferę, zawieramy nowe znajomości.



Rezerwacja:

biuro@organicwellness.pl
600 349 414

Dla ciekawych:

qmamkasze.pl, wolepole.pl
organicwellness.pl