

# 27-29 marca WEEKEND Z JOGĄ – REFLEKSOTERAPIĄ – KUCHNIĄ 5 PRZEMIAN

Beskid Sądecki **SOPATOWIEC** Krystyna Nobilec Zbigniew Hann Zapraszamy!  
Organizator: **JOGA&NATURA** K.Nobilec Szkoła Jogi w Krakowie

Zapraszamy wszystkich, którzy dopiero początkują w praktyce jogi jak i osoby bardziej zaawansowane, które chcą pogłębić praktykę asan, pranajamy, oraz poczuć swój związek z naturą, medytację w ciszy gór... Połączymy tym razem praktykę jogi z pogłębieniem wiedzy o własnym ciele w kontekście refleksoterapii. Przygoda z refleksoterapią i akupunkturą...doświadczenie punktów na ciele i połączeń z odpowiadającymi im organami...jak sami możemy wpływać na funkcjonowanie naszego organizmu...by polepszyć zdrowie i naszą kondycję?

## TEMAT

Z cyklu PIĘĆ ELEMENTÓW NATURY: ELEMENT DREWNA –wiosna: nauka wzmacniania elementu drewna poprzez: asany, punkty akupresurowe na ciele ze szczególnym uwzględnieniem stóp, odżywianie wg pięciu przemian

## PROWADZENIE

### *Krystyna Nobilec*

- praktyka jogi, asany, pranajama, medytacja

Dyplomowany nauczyciel jogi wg met. Iyengara - Intermediate Junior I

Rozpoczęła praktykę jogi w 1995 roku, w szkole jogi Beaty Jamińskiej. W 1999 r. wyjechała do Indii sięgając do źródeł - praktykowała jogę w Instytucie BKS Iyengara w Punie, pod okiem mistrzów jogi - Prashanta i Geety Iyengar oraz samego B.K.S. Iyengara. Uczestniczyła w intensywnych kursach jogi prowadzonych przez najlepszych, doświadczonych nauczycieli w Polsce: Konrada Kocota, Sławomira Bubicza, Jurka Jaguckiego, Katarzynę Pilorz.

Od dziewięciu lat uczy jogi i asystuje. Regularnie doskonaliła się biorąc udział w kursach nauczycielskich i terapeutycznych prowadzonych przez znanych nauczycieli (stopnia senior) z Polski a także Indii, USA, Francji i Niemiec: Geeta Iyengar, Lois Stainberg, Faeq Biria i Corin Biria, Rita Keller. Jest członkiem Stowarzyszenia Jogi Iyengara w Polsce

### *Zbigniew Hann*

- poprowadzi wykłady, pokazy i praktyczne wykorzystanie umiejętności z refleksologii i akupresury

Dyplomowany refleksolog, absolwent MIĘDZYNARODOWEJ SZKOŁY REFLEKSOLOGI I TERAPII MERIDIANOWEJ Oddział w Warszawie, który w w/w szkole skończył również: Kurs Masażu Chińskiego TUI-NA 1i2 stopień, Kurs MOBILIZACJI STAWÓW STOPY

### *Małgosia Kacner*

- gospodyni Sopotowca; jak gotować na wiosnę? Kuchnia wg PIĘCIU PRZEMIAN – lepsze trawienie i harmonijny przepływ energii w ciele

## W PROGRAMIE

A) Praktyka ASAN – jak praktykować by oczyścić i wzmocnić wątrobę i woreczek żółciowy na wiosnę dla lepszego funkcjonowania przez cały rok, pranajama (ćwiczenia oddechowe), medytacja. W sumie ok. 4.5-5 godz. dziennie

B) REFLEKSOTERAPIA - praktyczne sposoby łagodzenia bólu – wykłady i praktyczne wykorzystanie znajomości punktów na ciele (ok.4godz.)

- podział stopy na strefy odruchowe i ich powiązania z okolicami anatomicznymi ciała

- pokaz punktów na stopie (mapa punktów)

- nauka odnajdywania punktów na stopie (praktyka)

SAMOLECZENIE AKUPRESURĄ (wybrane punkty)

- topografia punktów akupresurowych (mapa)

- nauka lokalizowania punktów akupresurowych na swoim ciele

## PIĘĆ ELEMENTÓW NATURY:

ELEMENT DREWNA pora roku wiosna- meridian wątroby i pęcherzyka żółciowego - nauka wzmacniania elementu drewna poprzez:

- Uciskanie punktów akupresurowych na ciele

- Odżywianie wg pięciu przemian

- Asany

Będzie też możliwość skorzystania z zabiegu refleksoterapii (koszt 30zł), czas trwania zabiegu ok.50min (prosimy o wcześniejsze zapisy).

Przestrzeń w ruchu ... radosne doświadczenie praktyki jogi w otoczeniu ciszy i nieskażonej natury gór...wspólne rozmowy na temat gotowania wg pięciu przemian...poszukiwanie zdrowego sposobu życia .... Kiedy i jak używać przypraw w jakiej kolejności wrzucać składniki z jakich potrawę gotujemy dla uzyskania lepszego przyswajania przez organizm, tym samym dla uzyskania lepszego zdrowia...Zakosztujecie niezwykłej kuchni wg 5. przemian, którą wyczarowuje dla nas Małgosia Kacner.

Drewniany dom w Sopotowcu to miejsce z niezwykłym klimatem w pobliżu Przehyby (pod Starym Sącem i Łąckiem), w sercu gór.

Przestrzenna stodoła z drewnianą podłogą do praktyki i niezapomnianym widokiem na dolinę przed domem, wygodne 2,3,4 os. pokoje, poddasze z materacami do spania. Łazienki z prysznicami. Małgosia zaprasza do stołu na szczególnie wegetariańskie jedzenie przyrządzone wg Pięciu Przemian, na chleb z domowego pieca, pasztety, ciasta, własne przetwory. To prawdziwa ucztą!...trudno odejść od stołu:)

Sprzęt do ćwiczeń na miejscu: koce i klocki. Proszę o zabranie własnej maty, paska (lub wypożyczenie ze szkoły). Proszę o kontakt osoby zmotoryzowane dla zorganizowania przewozu dodatkowych osób, jeśli są wolne miejsca w samochodzie.

Pobyt rozpoczyna się późnym popołudniem praktyką o godz. 17.30-19.00 i kolacją 19.30 - proszę o przybycie najpóźniej o godz. 17.00. Zakwaterowanie i noclegi w pokojach 2,3,4 osobowych lub na wspólnej sali – klimatycznym poddaszu z materacami. Ostatni dzień kończy się obiadem ok. 12.30. Zalecane jest uczestniczenie w całości kursu, jednak jeśli ktoś nie może być na całości możliwy jest przyjazd w ustalonym z prowadzącym dniu.

**KOSZT** (zajęcia jogi + nauka refleksoterapii + wyżywienie + nocleg)  
3dni(2noclegi) / 320 zł - nocleg w pokojach 2-3-4 osobowych (ilość miejsc ograniczona!)  
3dni(2noclegi) / 290 zł - nocleg na klimatycznym poddaszu, na wspólnej sali  
3dni(2noclegi) / 250 zł - nocleg na wspólnej sali na poddaszu (studenci, uczniowie)

#### **CENA OBEJMUJE:**

- 1) zakwaterowanie (trzeba zabrać śpiwór, plecak, sportowe buty)
- 2) wyżywienie (3 wegetariańskie posiłki do syta;)): śniadanie / obiad / kolacja
- 3) praktykę jogi (4,5-5 godz/dzień.- w tym pranajama i medytacja dla osób dłużej praktykujących)
- 4) nauka refleksoterapii (wykłady+praktyka) ok. 4-5 godz.
- 5) praktyczne wskazówki dot. gotowania na wiosnę wg PIĘCIU ELEMENTÓW

**Rezerwacja** równoznaczna z wpłatą zaliczki 100zł do 16marca w Szkole Jogi w Krakowie lub na konto: BPH, Kraków 52-10600076-0000300001886420 Krystyna Nobilec. Sopotowiec. Jeśli będą wolne miejsca, można zgłaszać się również po 16marca - do dnia wyjazdu (27.03)

#### **Ilość miejsc ograniczona!**

Zgłoszenia telefonicznie lub e-mailem wpis na listę, podając dane: Nazwisko i Imię, wiek, tel./e-mail, termin kursu, doświadczenie w jodze, problemy zdrowotne.

**Dojazd** dla niezmotoryzowanych PKS-em z Krakowa do Nowego Sącza, tam przesiąść się do autobusu na Prehybę. Dokładne informacje: adres strony to [www.sopotowiec.pl](http://www.sopotowiec.pl)

**kontakt:** Krystyna Nobilec 0607305209, 012 2625461, Szkoła Jogi - JOGA&NATURA  
[krysia@joganatura.pl](mailto:krysia@joganatura.pl); [www.joganatura.pl](http://www.joganatura.pl) (zgłoszenie uczestnictwa)

S e r d e c z n i e   z a p r a s z a m y !

