

JOGA & warsztat z głosem, tańcem W GÓRACH Sopotowiec 26-29 XI

energetyzujący warsztat dla ciała i ducha - uwalnianie emocji poprzez praktykę jogi, medytację, śpiew, taniec / w asanach praca z czakramem serca i mantrą

Organizator: Szkoła Jogi JOGA&NATURA-Krystyna Nobilec, Kraków; Grażyna Tabor/warsztat z głosem, taniec

„Jeśli masz ochotę na spędzenie czasu w niecodziennym miejscu otoczonym jabłoniemi i ciszą to jest to właśnie to miejsce, którego szukasz...”:-)

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...jeśli masz ochotę, daj się ponieść wewnętrznemu głosowi w śpiewie i tańcu uwalniając emocje i siły witalne!

Podaruj sobie PRZESTRZEŃ W RUCHU! ... radosne doświadczanie praktyki jogi w otoczeniu ciszy i nieskażonej natury gór. Niezwykła kuchnia wg 5. przemian, którą wyczarowuje dla nas Małgosia Kacner.

PROWADZENIE: Krystyna Nobilec (nauczyciel jogi wg B.K.S. Iyengara) - praktyka jogi, asany, pranajama, medytacja

Drewniany dom w Sopotowcu to miejsce z niezwykłym klimatem w pobliżu Przehyby (pod Starym Sączem 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 (nowe), poddasze z materacami do spania. Łazienki z prysznicami. Małgosia zaprasza do stołu na szczególne wegetariańskie jedzenie przyrządzone wg Pięciu Przemian, na chleb z domowego pieca, pasztety, ciasta, własne przetwory. To prawdziwa uczta!...trudno odejść od stołu:)

Zajęcia odbywać się będą rano i wieczorem, w sali z drewnianą podłogą.

Sprzęt do ćwiczeń na miejscu: koce i klocki. Proszę o zabranie własnej maty, paska i klocka (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 jogi o godz. 17.00-18.30 i kolacją 19.00 - proszę o przybycie najpóźniej o godz. 16.30. 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 i...kto chce spacerem po górach. Zalecane jest uczestniczenie w całości kursu, jednak jeśli ktoś nie może być na całości możliwy jest przyjazd dzień później.

KOSZT (zajęcia jogi + wyżywienie + nocleg)
rozpoczęcie od 26.XI lub dzień później 27.XI

4dni / 395 zł lub 3dni/ 330zł - nocleg w pokojach 2-3-4 osobowych

4dni / 365 zł lub 3dni/ 310zł - nocleg na klimatycznym poddaszu, na wspólnej sali

4dni / 330 zł lub 3dni/ 290zł - nocleg na wspólnej sali na poddaszu (studenci, uczniowie)

CENA OBEJMUJE:

- 1) zakwaterowanie (trzeba zabrać śpiwór, plecak, sportowe buty)
- 2) wyżywienie (2 wegetariańskie posiłki do syta;)+lekkie śniadanie)
- 3) praktykę jogi (5 godz. dziennie - w tym pranajama i medytacja dla osób dłużej praktykujących),

Uzupełniający warsztat w trakcie kursu jogi:

" Mój głos, moja pieśń "

Zapraszamy na warsztaty pracy z głosem oraz pieśniami tradycyjnymi, wywodzącymi się z kultury polskiej, łemkowskiej i ukraińskiej.

Podczas pracy z głosem zajmiemy się "otwieraniem głosu", impostacją, szukaniem lekkości i przyjemności w śpiewie.

Proponuję również naukę pieśni tradycyjnej, czyli tej, która sięga do naszych korzeni, natury, rytuałów codziennego życia, oraz obrzędów z nim związanych.

Spotkanie z pieśnią, zwłaszcza tą, która ma moc, skrywa wiele cudzych namiętności, powoduje poruszenie duszy, daje nam radość i sprawia, że jesteśmy prawdziwie "tu i teraz" z drugim człowiekiem.

Przy okazji śpiewania poznamy również kilka podstawowych tańców tradycyjnych. Zapraszamy!

Grażyna Tabor- Aktorka, reżyserka, instruktorka teatralna.

Koszt warsztatu: 120 zł

Rezerwacja jest równoznaczna z wpłatą zaliczki w wysokości 200zł (proszę zaznaczyć czy jest deklaracja udziału w warsztacie z głosem), o cenie całości decyduje termin zgłoszenia (wpłaty zaliczki):

- a) do 30X - 10% zniżki od całości kwoty
- b) po 30X - cena jak podana wyżej
- c) po 15XI - proszę wpłacić całość kwoty jeśli była wcześniejsza rezerwacja wpłatą zaliczki.

konto: Konto Bank Pekao S.A., Kraków 78 1240 4650 1111 000051528265 Krystyna Nobilec. Jeśli będą wolne miejsca, można zgłaszać się również po 15XI - do dnia wyjazdu (26 XI), wpłacając już całą kwotę.

Ilość miejsc ograniczona! Decyduje kolejność zgłoszeń!

Zgłoszenia telefonicznie oraz e-mailem wpis na listę, podając dane: Nazwisko i Imię, wiek, tel./e-mail, termin kursu(ilosc dni), 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 - www.sopatowiec.pl

kontakt: Krystyna Nobilec/joga - 0607305209, Grażyna Tabor/warsztat z głosem - tel. 0668299941; JOGA&NATURA - Szkoła Jogi; krysia@joganatura.pl; www.joganatura.pl

serdecznie zapraszamy