

KOBIECY WEEKEND Z JOGĄ I UWAŻNOŚCIĄ 04-07.06.2026

MIEJSCE

- Gościć będziemy w Gołębniku, ekologicznym gospodarstwie agroturystycznym, 9 km od Kazimierza nad Wisłą. To idealne miejsce na odpoczynek, regenerację, wytchnienie. Na wyjeździe nie trzeba nic osiągać, wystarczy być ze sobą w bliskości, z oddechem.
- do naszej dyspozycji będą 2,3 lub 4 osobowe klimatyczne pokoje,
- ekologiczny staw kąpielowy
- 3 wege posiłki, pomiędzy posiłkami kawa i herbata,

CENA 2290,00

- zaliczka w wysokości 1000,00 płatna do 31.03.2026, pozostała część płatna do 15.05.2026

Dojazd we własnym zakresie, ale zawsze będzie można dołączyć do kogoś zmotoryzowanego

PLAN

- 2 x dziennie praktyka jogi, Vinyasa, Yin, regeneracyjna
- medytacje
- techniki oddechowe
- koncert mis i gongów
- warsztat robienia chleba, wyjeżdżamy z własnym bochenkiem
- warsztat robienia past
- dużo spokoju, ruchu, śmiechu łągodności, spacerów, ciszy, natury, ...
- masaże i sauna (dodatkowo płatne)



Masz pytania?

Napisz do mnie: Agnieszka Bogusławska
510-430-346 boguslawska.agnieszka@wp.pl



RAMOWY PLAN WYJAZDU

czwartek

15:00 obiad
17:00 łagodna joga na dzień dobry, uziemiamy się
19:00 kolacja
20:30 medytacja, pranayama, yin joga

piątek

07:30 medytacja, pranayama, vinyasa joga
09:00 śniadanie
do 14:00 czas wolny, masaże
14:00 obiad
do 17:30 czas wolny, masaże
17:30 - 19:00 joga
19:00 - kolacja
20:00 - koncert mis, gongów, kamertonów
ok 21:30 - medytacja ciszy przed snem

sobota

07:30 medytacja, pranayama, vinyasa joga
09:00 śniadanie
do 14:00 czas wolny, masaże
14:00 obiad
do 17:30 czas wolny, masaże
17:30 - joga
19:00 kolacja
20:00 warsztat robienia chleba
ok 21:30 - medytacja ciszy przed snem

niedziela

07:30 medytacja, pranayama, vinyasa joga
09:00 śniadanie
10:00 - 11:00 warsztat robienia past
ok 11:30-12:00 pożegnanie



Masz pytania?

Napisz do mnie: Agnieszka Bogusławska
510-430-346 boguslawska.agnieszka@wp.pl



ORGANIZATORKA - AGNIESZKA BOGUSŁAWSKA

Jestem certyfikowaną nauczycielką Vinyasa jogi „Yoga Alliance RYT 200”, certyfikat otrzymałam w szkole Samadhi Joga w Warszawie. Prowadzę zajęcia zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych, spokojne i dynamiczne, dostosowuję zajęcia do grupy. Moja praktyka rozpoczęła się 18 lat temu od jogi Iyengara. Uczestniczyłam i cały czas uczestniczę w różnych kursach i szkoleniach rozwijających mnie jako nauczycielkę jogi, min:

- Joga hormonalna dla kobiet wg Dinah Rodrigues z jogą nidrą w szkole Samadhi, prowadzona przez Martę Haskins
- Pranajama kurs nauczycielski w szkole Olgi Kuriaty
- Breathe – Świadome oddychanie, prowadzony przez Martina Petrusa
- 8-tygodniowe szkolenie Mindfulness
- Od Pasji do Profesji - M. Janik, M. Gebert
- Yin Yoga Teacher Training (25 godzin) - szkolenie Dominika Trznadla
- Obecnie jestem w rocznym kursie Treningu Pogłębiania Uważności, prowadzonym przez Katarzynę Błachiewicz-Korygę i Beatą Świdorską

od prawie 4 lat uczę Vinyasa i Yin jogi w Terminalu Kultury w Warszawie



Masz pytania?

Napisz do mnie: Agnieszka Bogusławska
510-430-346 boguslawska.agnieszka@wp.pl