



**JOGA,
KITESURFING,
PILATES,
MASAŻ...
...I WIĘCEJ, DUŻO
WIĘCEJ !**

4 DNIOWE - AKTYWNE WYPADY

KITE & PILATES & YOGA

01-04.08.2021

26-29.08.2021

CENA - 1500 zł

przy wpłacie do 25.07.2021 - 1250 zł

☀ Dzień rozpoczynamy od mikstury oczyszczającej, Rytuałów Tybetańskich i sekwencji ćwiczeń Fizjopilates, które przygotowują Wasze ciała do prawidłowej pracy.

☀ Po śniadaniu, szkolenie Kitesurfingu pod okiem wykwalifikowanych instruktorów Polskiego Związku Kitesurfingu.

☀ Między szkoleniami i treningami będzie możliwość skorzystania z dodatkowych zajęć takich jak:

- Zabiegi masażu, fizjoterapii,
- pływanie na SUPie,
- wycieczka rowerowa
- dodatkowe godziny kitowego szaleństwa.

Po wieczornym posiłku wskoczmy jeszcze raz na matę i rozciągniemy napięte po szkoleniach partie ciała (Pilates). Na koniec wyciszmy się sesją oddechową **regenerującą organy wewnętrzne.**

🗨 Komu będzie mało, to zapraszamy na wieczorne pogaduchy i grillowanie przy szklance kombuchy (zrobionej na bazie ziół zbieranych na łąkach izerskich i źródlanej wody ze Świeradowskich ujęć)



Teraz do konkretów, co otrzymujecie w cenie:

- **NOCLEGI**

- **Kemping - Chałupy 25**
Przyczepy kempingowe są w pełni wyposażone z przedsiionkami. W każdej przyczepie znajdują się: lodówka, kuchenka gazowa, czajnik elektryczny, zastawa stołowa i przybory kuchenne.
- <https://www.kempingchalupy.pl/>



**NOCLEGI
W
WYGODNYCH
PRZYCZEPACH
- CHAŁUPY 25 -**



- **WYŻYWIENIE**

- **Śniadania, obiadokolacje,**
- **każdy dzień zaczynamy miksturą oczyszczającą (przed śniadaniem)**

- dodatkowo na lunch będzie podawana zupa mocy lub owoce w zależności od pogody



- **SZKOLENIE KITESURFINGU**

- **Każdego dnia po 2 godz. zajęć (w sumie 6 godz. szkolenia)**
Zajęcia w grupach - dwu, trzy osobowych. Szkolenie na
każdym poziomie zaawansowania, prowadzone przez
instruktorów IKO, PZKite,
W cenie:
 - a) sprzęt (pianki również),
 - b) ubezpieczenie NNW od uprawiania kitesurfingu,
- **w przypadku dni bezwietrznych równie atrakcyjne zajęcia**
alternatywne.



- **TRENINGI**

- **W sumie 6 godz. zróżnicowanych treningów dostosowanych do Twoich możliwości.**
Zajęcia na każdym poziomie zaawansowania, prowadzone przez certyfikowanych trenerów.
 - **Rytuały tybetańskie**
 - **Fizjopilates (specjalnie opracowana sekwencja ćwiczeń pod kątem szkolenia kitesurfing)**
 - **Yoga**
 - **Pilates**
 - **NOWOŚĆ --- sesje oddechowe wzmacniające organy wewnętrzne**
 - **sesja oddechowa wg. Wima Hofa**



JOGA,
FIZJOPILATES,
RYTUAŁY
TYBETAŃSKIE,
SESJE
ODDECHOWE.

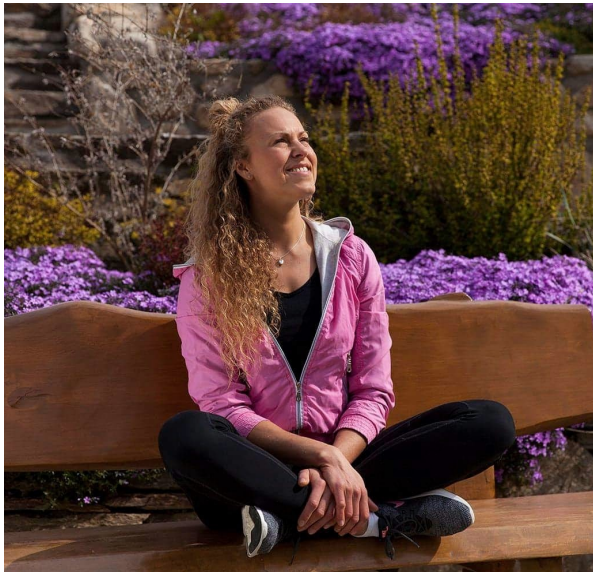
W Waszych sportowych wyczynach będziemy Was **dopingować**,
motywować i zarażać sporą dawką **UŚMIECHU** 😊😊😊

👉👉👉 **OSTATNI** ruch należy do Ciebie. Jeśli czujesz, że wszystko co
chcemy Tobie zaoferować jest w zgodzie z Tobą, zjedź poniżej wypełnij
formularz i widzimy się na miejscu.

Liczba miejsc jest mocno ograniczona, dlatego prosimy nie czekać do
ostatniej chwili.

Warunek rezerwacji miejsca - wpłata 50% wartości wyjazdu

Z CAŁEGO SERDUCHA ZAPRASZAJĄ NIKOLA I MIRELA
„Ogień i woda”



POZNAJ NAS BLIŻEJ:

Nikoleta Dzierżęga:

☼ **Masażystka, dietetyk TMC, instruktor pilates, yoga, fitness, trener personalny i terapeutka w jednej osobie.**

Od ponad 10 lat prowadzi kompleksowe terapie, warsztaty i konsultacje łączące właściwą DIETĘ, MASAŻ I TRENING.

☼ **POPRZEZ lata doświadczeń i bycia jako mama, kobieta, przyjaciółka czy sąsiadka... a i też pacjentka.... Wie, że tylko biorąc życie całościowo jesteśmy w stanie zachować równowagę.**

☺ **A równowaga to spokój. A spokój to zdrowie. To miłość. To radość. To życie. To Ty. I ja.**

Wiecej na:

<https://facebook/naturalniedobrze//>

Mirela Oswald:

Właścicielka szkoły nakajta.pl. Wulkan energii. Pedagog, nauczyciel wychowania fizycznego. Nauczyciel wczesnoszkolny i przedszkolny. Absolwentka AWFu w Katowicach. Instruktor narciarstwa, snowboardu i kitesurfingu PZKite III oraz sportu hokeja na trawie. Mama dwójki małych słodziaków.

Wiecej na: <https://www.nakajta.pl//>

**NIECH MOC BĘDZIE Z WAMI
Do zobaczenia niebawem.**