

Weekend z jogą w Trafo Base Camp

Miejsce: Trafo Base Camp, Podlesice 79 , 42-425 Kroczyce

<http://www.trafobasecamp.pl>

Termin: 11-12 marca 2017

Cena:

- 200 zł – dwudniowe warsztaty jogi z noclegiem i wyżywieniem (sobota-obiadokolacja, niedziela – śniadanie + obiad) w Trafo Base Camp
- 110 zł – dwudniowe warsztaty jogi + wege jedzonko (sobota-obiadokolacja, niedziela - śniadanie + obiad), bez noclegu
- 50 zł – udział w pojedynczych warsztatach – w sobotę z obiadokolacją , w niedzielę z obiadem

Wyżywienie : tym razem 100% wegetariańskie

Nocleg: pokoje 2 i 3 osobowe z łazienką

W cenie – możliwość korzystania ze sztucznej ściany wspinaczkowej w Trafo Base Camp, wspaniała wiosenna pogoda!

Zapisy i kontakt: Agata Kieraś – 608011645

baza@trafobasecamp.pl

Zapisy do 28.02.2017

Prowadząca: Ewa Mościńska

<https://www.facebook.com/ashtangawroclaw/?fref=nf>

<http://ashtangayoga.com.pl/>

Założycielka szkoły. Od dziecka energiczna związana z ruchem, przygodę z jogą rozpoczęła w 2005 roku ćwicząc wg metody B.K.S. Iyengara. Niedługo potem zetknęła się z ashtanga jogą, która od pierwszego momentu urzekła ją swym pięknem i energią, stając się jej codzienną praktyką.

Ewa jest instruktorem rekreacji ruchowej ze specjalnością hatha-jogi / AZS Politechniki Częstochowskiej i posiada uprawnienia zawodowe nadane przez Ministra Sportu i Turystyki oraz uprawnienia do nauczania ashtanga jogi kurs nauczycielski z Basią Lipską Wrocław 2009 , Manju Pattabhi Jois Berlin 2010). Od ponad 11 lat praktykuje jogę pod okiem jednych z najlepszych nauczycieli ashtanga jogi na świecie (praktyka w Indiach, w Hiszpanii, w Berlinie).

Na co dzień od ponad 5 lat prowadzi regularne zajęcia z ashtanga jogi wg tradycji Shri K Pattabhi Jois właśnie w szkole Ashtanga Yoga Wrocław, z zaangażowaniem i miłością dzieląc się swoją pasją. Dzięki codziennej praktyce oferuje uczniom wiedzę popartą doświadczeniem oraz indywidualne podejście. Z radością propaguje świadomy i zdrowy styl życia.

PLAN WARSZTATU: Ashtanga Joga dla każdego

Sobota, 11 marca

12.00 – 14.00 – start, wprowadzenie do systemu Ashtanga jogi oraz łagodna sesja asan

14.00 – 14.30 – przerwa na herbatę

14.30 – 16.00 – zajęcia tematyczne: *Czym jest oddech, banda i viniasa w systemie Ashtanga jogi*

18.00 – obiadokolacja

19.00 – wieczorny seans filmowy, *chill out*

Niedziela, 12 marca

7.30 – 8.30 – kawa, herbata (dla bardzo potrzebujących lekka owsianka)

8.30 – 10.00 – pierwsza sesja - ashtanga joga

10.00 – śniadanie

12.00 – 13.30 - zajęcia tematyczne: *Omówienie kluczowych pozycji- asany z pierwszej sesji, oraz jak rozwijać indywidualną praktykę dostosowując ją do potrzeb wieku, kontuzji i indywidualnych predyspozycji. Pytania i odpowiedzi.*

14.00 – obiad i zakończenie

Zapisy (do 28.02.2017) i kontakt: Agata Kieraś – 608011645

baza@trafobasecamp.pl



**NAGINAMY WIOSNĘ
CZYLI
[TrafoBaseCamp]**

ZAPRASZA
NA
WEEKEND Z JOGĄ I WEGE JEDZONKIEM
W SERCU JURY

11-12 marca 2017

ZAPISY I ZGŁOSZENIA:
AGATA KIERAŚ: 608011645
baza@trafobasecamp.pl

**TRAFO
BASE
CAMP**

AY

WARSZTATY PROWADZI EWA MOŚCICKA - ZAŁOŻYCIELKA SZKOŁY ASHTANGA YOGA WE WROCŁAWIU