

© Slow Retreats

Jesienny relaks

NOCLEG & SPA

Hotel Manor House & SPA czyli cisza i spokój poza miastem w otoczeniu 10-hektrowego zabytkowego parku, oddalony niecałe 2h od Warszawy.

Na miejscu strefa basenów i łaźni rzymskich - kompleks SPA składający się z kilkunastu parowych wodnych kąpielei oraz saun i wanien zdrowotnych.

JOGA

Poranna Vinyasa Detox Yoga - praktyka stymulująca oczyszczanie organizmu, wspomagająca proces detoksykacji.

Popołudniowa Yoga Iyengara na Zdrowy Kręgosłup - praktyka przynosząca ulgę plecom.

Wieczorna Yoga Yin i Nidra - praktyka, która pomaga w redukcji stresu, poprawie snu, a także regeneracji ciała oraz umysłu.

AKTYWNOŚCI

Codzienna muzykoterapia podczas koncertów mis i gongów tybetańskich, warsztaty makijażowe, seans w chacie solnej- terapia wzmacnia i oczyszcza układ oddechowy, wygładza skórę i nadaje jej zdrowy wygląd, obcowanie z naturą w ogrodzie medytacji, Nordic Waking w pałacowym parku.



© Slow Retreats

2 0 - 2 2 / 1 0 / 2 0 2 3


orientana

Jesienny relaks

PIĄTEK

15:00
Od tej godziny możecie się zameldować w hotelu

15:00-17:00
Czas na strefę basenową i łaźnie rzymskie

17:00-18:00
Przywitalna joga

18:00-19:30
Obiadokolacja

20:00-21:00
Koncert mis i gongów

21:00
Integracja, gry planszowe, rozmowy

SOBOTA

9:00
Poranna Detox Yoga

10:00
Śniadanie

11:00 - 13:00*
Warsztaty Makijażowe
Nordic Walking lub strefa basenowa

13:00 - 15:00*
Warsztaty Makijażowe
Nordic Walking lub strefa basenowa

15:00-17:00
Czas na strefę basenową i łaźnie rzymskie

17:00-18:00
Joga dla kręgosłupa

18:00-19:30
Obiadokolacja

20:00-21:00
Koncert mis i gongów

21:00
Joga Yin i Nidra

NIEDZIELA

8:00-9:00
Poranna Detox Yoga

9:00-11:00
Śniadanie

9:00-11:00
Czas na strefę basenową i łaźnie rzymskie (dla chętnych)

11:30*
Seans Grota Solna

12:00
Check out

12:30*
Seans Grota Solna / Sesja Mindfulness

13:30*
Seans Grota Solna / Sesja Pracy z Oddechem

14:30*
Seans Grota Solna /
Pozegnalna Joga

16:00-17:00
Koncert mis i gongów

17:00-20:00
Czas na strefę basenową i łaźnie rzymskie

*podział na grupy ze względu na ograniczenia liczebne