




Tygodniowy Retreat Jogowy na Majorce w Villa Limona

Zapraszamy do malowniczej Villa Limona, położonej w sercu Majorki, na niezapomniany tygodniowy retreat jogowy. 🌿 ✨ To idealna okazja, by zregenerować ciało i umysł, pogłębić swoją praktykę oraz odkryć nowe ścieżki rozwoju osobistego.

 **Najbliższy termin:** 20–26 stycznia 2025

 **Miejsce:** Villa Limona, Majorca

 **Cena:** 1500 EUR (w tym zakwaterowanie, pełne wyżywienie, zajęcia jogi oraz warsztaty rozwoju osobistego).

Program Tygodniowego Retreatu w Villa Limona

Dzień 1:

16:00 – 18:00: Powitalne spotkanie i zakwaterowanie
18:00 – 19:00: Lekka kolacja
19:30 – 21:00: Ceremonia Otwarcia

Dzień 2:

08:00 – 10:00: Multistyle Yoga – Łagodna praktyka na rozpoczęcie dnia
10:00 – 11:00: Śniadanie
11:00 – 13:00: Warsztat rozwoju osobistego: Zrozumienie i zarządzanie emocjami
13:00 – 14:00: Lunch
14:00 – 17:00: Czas wolny na relaks
17:30 – 19:00: Yin Yoga – Głębokie rozluźnienie
19:00 – 20:00: Zdrowa kolacja

Dzień 3:

08:00 – 10:00: Yoga – Dynamiczna sesja na pobudzenie
10:00 – 11:00: Śniadanie
11:00 – 13:00: Warsztat rozwoju osobistego: Sztuka efektywnej komunikacji
13:00 – 14:00: Lunch
14:00 – 17:00: Czas wolny na relaks
17:30 – 19:00: Joga o zachodzie słońca (Vinyasa Flow)
19:00 – 20:00: Zdrowa kolacja

Dzień 4:

08:00 - 10:00: Medytacja i Pranayama – techniki oddechowe i medytacja

10:00 - 11:00: Śniadanie

11:00 - 13:00: Warsztat rozwoju osobistego: Zaprzyjaźnij się ze swoim stresem

13:00 - 14:00: Lunch

14:00 - 17:00: Czas wolny na relaks

17:30 - 19:00: Yin Yoga – Głębokie odprężenie

19:00 - 20:00: Zdrowa kolacja

Dzień 5:

08:00 - 10:00: Yoga i medytacja

10:00 - 11:00: Śniadanie

11:00 - 13:00: Warsztat rozwoju osobistego: Budowanie pewności siebie poprzez ciało

13:00 - 14:00: Lunch

14:00 - 17:00: Czas wolny na relaks

17:30 - 19:00: Partner Yoga – Ćwiczenia w parach

19:00 - 20:00: Zdrowa kolacja

Dzień 6:

08:00 - 10:00: Yoga i medytacja

10:00 - 11:00: Śniadanie

11:00 - 13:00: Warsztat rozwoju osobistego: Intuicja i wewnętrzna mądrość

13:00 - 14:00: Lunch

14:00 - 17:00: Czas wolny na relaks

17:30 - 19:00: Sound Healing Yoga – Joga z dźwiękiem

19:00 - 20:00: Zdrowa kolacja

Dzień 7:

08:00 - 10:00: Joga

10:00 - 11:00: Śniadanie

11:00 - 13:00: Warsztat rozwoju osobistego: Cele i wizje życiowe

13:00 - 14:00: Lunch

14:00 - 16:00: Czas wolny na relaks

16:00 - 17:30: Ceremonia zamknięcia

18:00 - 19:00: Kolacja pożegnalna

Co zawiera cena tygodniowego retreatu w Villa Limona?

Zakwaterowanie

Komfortowy pobyt w malowniczej Villa Limona, w sercu Majorki, w pokoju 1 lub 2-osobowym.

Wyżywienie

Trzy zdrowe, zbilansowane posiłki dziennie, przygotowane z lokalnych składników.

Zajęcia jogi

Codziennie zajęcia jogi (poranne i wieczorne), odbywające się w willi lub w plenerze.

Warsztaty rozwoju osobistego

Inspirujące warsztaty, które pomogą Ci pogłębić wiedzę o sobie i osiągnąć harmonię.

Materiały do warsztatów

Wszystkie potrzebne materiały zapewnione na miejscu.

Udogodnienia willi

Dostęp do wszystkich udogodnień: basen (w sezonie); ogrody z drzewami cytrusowymi; Wi-Fi w całym obiekcie; przestronna, w pełni wyposażona kuchnia

Transfer z/na lotnisko

Wygodny transport, który sprawi, że Twoja podróż będzie bezstresowa.