

Program po dnevih

A. Yoga - prečiščevalni weekend v objemu narave v Istri

Se ti zdi, da postaja vsakdan rutina, ki te nenehno izčrpava, tako telesno kot duševno? Imaš občutek, da je tvoj čas namenjen samo delu in vsakodnevnim obveznostim in da ga nimaš več čisto nič, samo zase? Si pod pritiski in v konstantem stresu? Se v pomankanju časa poslužuješ hitrih obrokov nezdrave hrane, ki te naredijo še bolj nesrečno/ga? Se počutiš ujet v lastnem življenju?...

Potem je pravi čas, da si en vikend vzameš zase in se napolniš z energijo, se očistiš, nahraniš s polnovredno hrano, se posvetiš svojim željam, prisluhneš svojim mislim in svojemu telesu.

Umirjen weekend, v Savudriji, v apartmajskem naselju Skipper****, Yogo bomo izvajali v golf restavraciji zraven. s prekrasnim pogledom na piranski zaliv.

Jogo in meditacijo bo izvajala Nuša Pevc, certificirana učiteljica joge 1. in 2. stopnje.

Predavatelji bodo objavljeni naknadno, naj ostane kanček mistike v zraku.

B. Yoga - prečiščevalni weekend v objemu narave v Istri po dnevih

1. dan: Četrtek

15:00 - 22:00 -prihod v resort in nastanitev v residence Skiper Savudrija ****

19:00 - opcionalno (po želji in predhodnem naročilu)

19:00 - 21:00 - druženje ob sproščenem klepetu in pijački

2. dan: Petek

7:00 - 8:30 zajtrk iz najbolj naravnih sestavin lokalnega prostora

09:00 - 11:00 Yoga in ob koncu ayurvedski čaj s prigrizki

11:00 pohod ob obali do svetilnika ali počitek

13:00 kosilo (zelenjavno mediteranske sestavine, ki vam dajo moč in vas ne utrudijo, temveč polnovredno nahranijo)

do 15:30 popoldanski počitek in masaže po naročilu

16:00 - 18:00 Yoga in meditacija

19:00 - 22:00 večerja s praktično delavnico o presni prehrani in priprava presnega obroka

3. dan: Sobota

07:00 - 08:30 polnovreden zajtrk

09:00 - 11:00 yoga in ayurvedski čaj s prigrizki

11:00 - 13:00 s kolesom po Parencani do Solin (v primeru slabega ali premrzlega vremena kolesa nadomestimo s pohodom)

13:00 kosilo in počitek ter masaže po naročilu

16:00 - 18:00 yoga in meditacija (ayurvedski čaj in prigrizki)

19:00 - 20:00 večerja in yogijska kuharska delavnica

20:00 zvočna kopel

4. dan: Nedelja

07:00 - 10:00 zajtrk in slovo

