

# „Holistycznie po zdrowie, szczęście i urodę”

6,7,8 grudnia 2019

**Miejsce warsztatów: Ornamental Farm Bukowiec,**

Bukowiec ul. Robotnicza 9, 58-533 Mysłakowice

**Cel warsztatów:** Relaks ciała i umysłu. Poznanie metod podnoszących jakość życia, służących zdrowiu, urodzie i wewnętrznemu wyciszeniu.

**Organizatorzy:** Fundacja Doliny Pałaców i Ogrodów Kotliny Jeleniogórskiej oraz ESITO Kosmetyki Naturalne

## 6 grudnia (piątek)

16.00 – 17.00 – przyjazd gości i zakwaterowanie

17.15 – 18.00 – obiadokolacja

18.00 – 18.20 – spotkanie informacyjne

18.30 – 19.30 warsztaty kosmetyczne

Jak efektywnie oczyścić i rozświetlić swoją twarz – *warsztat (Agata Silczak, Jolanta Dyjakon)*

20.00 – 22.00 - wprowadzenie do jogi klasycznej i technik medytacyjnych (wykład + praktyka) - *Inga Schorowska*

## 7 grudnia (sobota)

8.15 – 9.15 – Trening na świeżym powietrzu – rozgrzewka i zasady chodzenia nordic walking/ trekking (dystans: ok 2 km); rozciąganie - *Agata Silczak, Jolanta Dyjakon*

9.35 – 10.20 - pranayam (techniki oddechowce) - ćwiczenie świadomego oddychania, które ma wpływ na metabolizm, emocje oraz dające wsparcie w sytuacjach stresowych - *Inga Schorowska*

10.30 – 12.30 – Śniadanie oraz czas wolny

12.30 – 13.40 - Poznaj klucz, który w znaczący sposób może poprawić kondycję Twojej skóry i przyczynić się do „odjęcia” wizualnie kilku lat. Świadomość i bezpieczeństwo stosowania kosmetyków - *Agata Silczak*

14.00 – 16.30 - Teoria i praktyka Somayog, metody łączącej jogę klasyczną ze współczesnymi technikami fizjoterapeutycznymi, która przywraca młodzieńczą sprawność i „cofa czas” (rozluźnianie i rozciąganie mięśni, wzmacnianie mięśni głębokich, techniki autoterapii opartych na pracy z powięzią) - *Inga Schorowska*

17.00 – 18.30 Obiadokolacja i czas wolny

18.30 – 19 30 – Wpływ stresu na ciało fizyczne i umysł, odruch stresu, niwelowanie długotrwałych skutków stresu – *wykład Inga Schorowska*

19.45 – 20.45 – Spacer z pochodniami – *Marta Mejer*

21 – 22.30 - Praca z umysłem (koncentracja, relaksacja, medytacja) - wykład; prezentacja podstawowych technik pracy z umysłem pomocnych w codziennym życiu, które zapewniają pewność siebie, poczucie wewnętrznego spokoju i pogodę ducha - *Inga Schorowska*

## 8 grudnia (niedziela)

8.15 – 9.15 – Trening na świeżym powietrzu – rozgrzewka; trening nordic walking/trekking (dystans ok. 2 km); rozciąganie - *Agata Silczak, Jolanta Dyjakon*

9.35 – 10.20 - Pranayam (techniki oddechowe) - praktyki oddechowe wpływające na konkretne układy w organizmie oraz wywołujące pożądane stany umysłu - *Inga Schorowska*

10.30 – 13.00 – Śniadanie oraz czas wolny

13.00 - 15.15 - Ergonomia codziennych czynności - Technika Alexandra (teoria i praktyka). Obserwacja i korekta szkodliwych nawyków obecnych w codziennych czynnościach i w pracy zawodowej, takich jak sposób chodzenia, siedzenia, reakcje emocjonalne, odpowiedź na stres. Przywrócenie radości i lekkości w funkcjonowaniu ciała i umysłu - *Inga Schorowska*

15.30 – Podsumowanie warsztatów i pożegnanie gości

16.00 – 17.00 - Obiadokolacja

### Zapisy i kontakt:

Monika Paterka – tel. +48 603 619 139, [m.paterka@dolinapalacow.pl](mailto:m.paterka@dolinapalacow.pl)

Rezerwacja miejsca poprzez wpłatę zadatku w wysokości 200 zł

### Co ze sobą zabrać:

1. Ciepły dres i wygodną odzież do ćwiczeń na sali, małe poduszeczki przydatne w trakcie zajęć.
2. Kije do nordic walking.
3. Wygodne buty i ubranie do treningu i spacerów na zewnątrz.
4. Koc

### Prowadzące:

***Inga Schorowska*** - nauczycielka Techniki Alexandra certyfikowana przez ATI, trenerka metody Somayog, mgr fizjoterapii. Wykłada Somayog i Technikę Alexandra na Studiach Technik Relaksacyjnych i Studiach Psychosomatycznych Praktyk Jogi na Wrocławskim AWF. Prowadzi Stowarzyszenie Metody Somayog, Edukacji i Rozwoju.

Więcej informacji: [ingaschorowska.pl](http://ingaschorowska.pl)

***Agata Silczak*** - twórczyni laboratorium analityczno – badawczego, wykonującego między innymi badania kosmetyków pod kątem zawartości substancji niebezpiecznych, z kilkunastoletnim doświadczeniem pracy w przedmiotowym zakresie.

Obecnie producentka bezpiecznych, naturalnych i nowoczesnych kosmetyków marki ESITO, produkowanych na bazie autorskich receptur. Miłośniczka przyrody i „hobbystyczny ekolog”. Świadoma wpływu dodatków chemicznych i toksyn na zdrowie, samopoczucie, stan skóry, włosów i paznokci.

***Marta Mejer*** – licencjonowany Przewodnik Sudecki, znawczyni regionu