

Jesienny Balans

powrót do natury
vol.3

● 7-10 listopada 2026

retreat dla kobiet w sercu lasu ●



Enklawa Spokoju

Cisowy Zakątek to wyjątkowa osada domków krytych strzechą, ukryta między sosnowym lasem a dzikimi plażami Bałtyku.

Odnajdziesz tu idealne warunki do zwolnienia tempa, wsłuchania się w szum morza oraz dogłębnej regeneracji układu nerwowego w otoczeniu jesiennej przyrody.

● 7-10 listopada 2026

retreat dla kobiet w sercu lasu ●

Praktyki Jogi

Poranna Ashtanga

Energiczna praktyka Ashtanga Jogi dopasowana zarówno do osób początkujących, jak i zaawansowanych. Pobudzenie energii życiowej i budowanie siły.

Cleaning Asana

Warsztaty nastawione na zrozumienie geometrii ciała i techniki pozycji. Tematyczne sesje otwierania bioder, klatki piersiowej oraz dostosowania praktyki do okresu jesienno-zimowego.

Wieczorna Regeneracja

Głęboko relaksująca Yin Joga oraz prowadzone medytacje Joga Nidry przy świecach. Idealny sposób na wyciszenie i spokojny, regenerujący sen.

● 7-10 listopada 2026

retreat dla kobiet w sercu lasu ●



Holistyczna Kuchnia

O nasze podniebienia i dobre
samopoczucie zadba uznana
Executive Chef – Kamila Jakubowska.
Menu opiera się na zasadach jesiennej
Ajurwedy: ciepłe, rozgrzewające
posiłki, lokalne sezonowe warzywa
oraz bogactwo ziół wprowadzających
harmonię w ciele.
Pełne wyżywienie: Śniadania, Obiady,
Kolacje, Napary i Wspólne gotowanie.



Kąpiele Leśne & Bałtyk

Praktyka Shinrin-yoku (kąpiele leśnych)
w nadmorskim borze sosnowym,
medytacje w marszu po piaszczystej
plaży oraz wdychanie czystego
powietrza nasyconego jodem.

Sauna / Balia / Masaż

Każdy domek wyposażony jest w prywatną saunę fińską oraz kominek. Do dyspozycji uczestników pozostaje również gorąca balia ogrodowa – idealna na chłodne jesienne wieczory pod gwiazdami.

Unikalna okazja do skorzystania z autorskich masaży i terapii ciała wykonywanych przez certyfikowanego terapeutę ze Sri Lanki. Rytuały wspierają detoksykację i uwalniają napięcia.

Szczegóły pobytu i rezerwacja



- Termin i miejsce:** 7-10 listopada Cisowy Zakątek - Sasino
- Zakwaterowanie:** Komfortowe domki z sauną i kominkiem 2,3 osobowe
- Program Jogowy:** Poranna Ashtanga, Popołudniowe Warsztaty, Wieczorna Yin Joga & Nidra
- Wyżywienie :** Pełne wyżywienie ajurwedyjskie przygotowane przez Executive Chef
- Relax & SPA:** Sauny, balia ogrodowa, możliwość rezerwacji masażu ajurwedyjskich przed wyjazdem
- Cena:** 1890 zł - rezerwacja 50 % ceny

więcej informacji

info@studiojogibalans.pl

+48 515-012-176