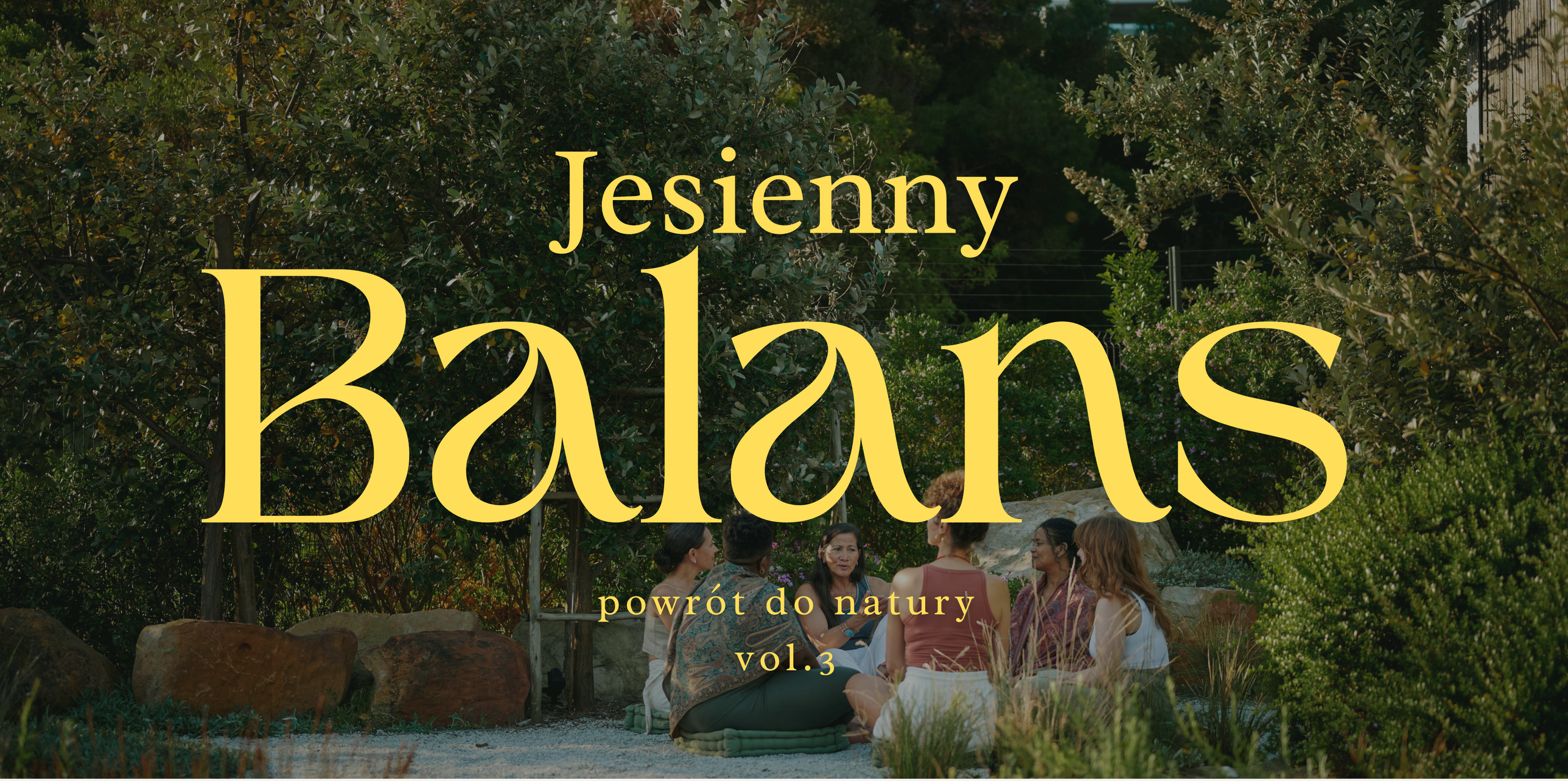


Jesienny Balans

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

Zajęcia podczas wyjazdu poprowadzi Ewelina Bejgrowicz-Ziemińska – doświadczona nauczycielka, która z uważnością, uśmiechem i czułością tworzy bezpieczną przestrzeń do praktyki na każdym poziomie zaawansowania.

W programie:
Poranna i Popołudniowa Ashtanga: Energiczne sesje i warsztaty nastawione na budowanie siły, geometrię ciała oraz dostosowanie praktyki do okresu jesienno-zimowego – dopasowane do początkujących i zaawansowanych.

Wieczorna Regeneracja: Głęboko relaksująca joga oraz medytacje Joga Nidry przy świecach, idealne na wyciszenie i spokojny 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. Jedengo wieczoru spotkamy się na warsztatach z gotowania.

- 7-10 listopada 2026

retreat dla kobiet w sercu lasu -



Kąpiele Leśne & Bałtyk

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

- 7-10 listopada 2026

retreat dla kobiet w sercu lasu -

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:** Paprociak w pokojach 2-4 osobowych / możlwiość zamówienia pokoju 1 os za dopłatą.

-**Program Jogowy:** Poranna Ashtanga, Popołudniowe Warsztaty, Wieczorne wyciszenie

-**Wyżywienie :** Pełne wyżywienie ajurwedyjskie

-**Relax & SPA:** Sauny, balia ogrodowa, możliwość rezerwacji masaży ajurwedyjskich przed przyjazdem

-**Cena:** 1890 zł - rezerwacja 50 % ceny

-**Masaż Ajurwedyjski** - 150 zł



więcej informacji

info@studiojogibalans.pl

+48 515-012-176