



# KOBIECA MAJÓWKA 1-4 MAJ WIEŻYCA

\*ZDROWY KRĘGOSŁUP -YOGA  
\*WARSZTATY ZIOŁOWE DLA  
ZDROWIA I URODY

\*TANIEC - UWOLNIJ SWOJĄ  
KOBIECOŚĆ Z ELEMENTAMI  
CHOREOTERAPII

\* YOGA TWARZY  
NATURALNY ANTY-AGING  
TWARZY

Zapraszamy na cudowne 3 dni, które spędzisz z nami bardzo aktywnie, na łonie przyrody, wśród łąk i lasów. CENA to 600 zł/os, zawiera 3 pełne doby z wyżywieniem ( 2 obfite posiłki), nocleg w pokojach 2, 3 i 4 osobowych, oraz warsztaty:

1. ZDROWY KRĘGOSŁUP – codziennie  
Ćwiczenia z elementami yogi z poszanowaniem dla możliwości ciała, z dużą uważnością i spokojem.
2. WARSZTAT „CO W TRAWIE ZDROWIE DAJE?” - codziennie  
To praktyczne zajęcia, dzięki którym trawnik „ożyje”, a Ty zaczniesz widzieć więcej.  
Czego się nauczysz?  
– Poznasz leczniczy potencjał roślin w zasięgu ręki.  
– Nauczysz się rozpoznawać rośliny wokół Ciebie.  
– Dowiesz się, które z nich warto na co dzień wykorzystać w kuchni  
– Dowiesz się dlaczego warto sięgać po dzikie zioła
3. TANIEC - codziennie  
Zdrowy kręgosłup lubi tańczyć – ćwiczenia taneczne dla zdrowego kręgosłupa z elementami choreoterapii to doskonałe rozluźnienie i dobra zabawa
4. YOGA TWARZY – 2 x dziennie  
To naturalny anti-aging twarzy, poprzez automasaże i ćwiczenia poszczególnych partii twarzy, nauczysz się jak ujędrniać mięśnie twarzy, zapobiegać zmarszczkom i spłycić te, które już powstały.

A wszystko to w otoczeniu łąk i lasów, z pysznym, regionalnym i zdrowym jedzeniem wege w Gościńcu u Gosi w Wieżycy. Zabierz ze sobą: dużo radości i uśmiechu, oraz matę do yogi.

Zapraszamy ! Marzena i Kasia

Marzena : <https://www.facebook.com/pages/category/Medical---Health/Zmiany-Poradnictwo-i-Coaching- Dietetyczny-282386958863913/>

Kasia : [https://www.facebook.com/behappy.faceyoga/?view\\_public\\_for=188597582057270](https://www.facebook.com/behappy.faceyoga/?view_public_for=188597582057270)

Kontakt telefoniczny    Marzena Andrzejewska    533 317 080

Kontakt mailowy        Katarzyna Kaczan-Oktaba    [behappy.faceyoga@gmail.com](mailto:behappy.faceyoga@gmail.com)

Nr konta                    92 1870 1045 2078 1049 8938 0001, Be Happy – Face Yoga, Katarzyna Kaczan-Oktaba

Gościniec u Gosi        Wieżyca 31, 83-315 Szymbark, [Telefon: 58 684 38 61](tel:586843861)