

## PROGRAM WARSZTATÓW I PRZYJEMNOŚCI

### PIĄTEK

od 16:00 // Przyjazd i zakwaterowanie  
18:00 - 19:00 // Powitalny krąg  
19:00 - 20:00 // Kolacja  
20:00 - 20:30 // Higiena snu  
20:30 - 21:30 // Relaksacja z Pranamat ECO

### SOBOTA

8:00 - 9:00 // Poranna joga  
9:00 - 10:00 // Śniadanie  
10:00 - 11:00 // Medytacja jeziora  
11:00 - 12:00 // Czas dla siebie  
12:00 - 12:30 // Pranajama – oddech w redukcji stresu  
13:00 - 14:00 // Wstęp do aromaterapii  
14:00 - 15:00 // Obiad  
15:00 - 16:30 // Aromaterapia emocjonalna – warsztaty  
16:30 - 18:00 // Czas dla siebie  
18:00 - 19:00 // Warsztaty redukcji stresu “Przyjemność”  
19:00 - 20:00 // Kolacja  
20:00 - 21:30 // Relaks w saunie i gorącej bani pod gwiazdami

### NIEDZIELA

8:00 - 9:00 // Poranna joga  
9:00 - 10:00 // Śniadanie  
10:00 - 11:00 // Medytacja w ruchu i uziemianie  
11:00 - 12:00 // Czas dla siebie  
12:00 - 13:00 // Krąg wdzięczności  
13:00 - 14:00 // Lekki lunch  
14:00 // Pożegnanie i powrót do domu