

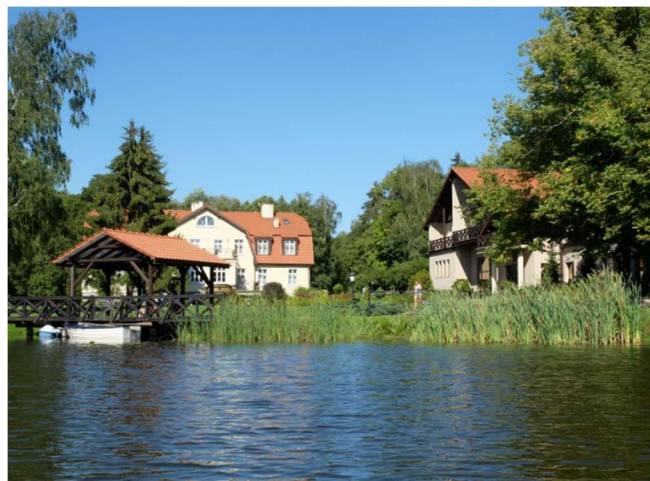
Joga dla kręgosłupa w Luboradzy z Januszem Dąbrowskim w terminie 7-11 listopada 2025 r.

MIEJSCE

Dwór Pomorski Luboradza położony w dziewiczym lesie otuliny Drawskiego Parku Krajobrazowego nad jeziorem Koprzywno. Z dala od zgiełku miast, codziennych obowiązków i ciekawskich spojrzeń.

Ośrodek mieści się w odrestaurowanym Dworku oraz nowo wybudowanym Pawilonie Źródlanym. Do dyspozycji gości miejsca noclegowe w pokojach 1, 2 i 3 osobowych z łazienką, TV kablową, telefonem i łączem internetowym. W Dworku pokoje wyposażone są w oryginalne meble z początku XX wieku. Ponadto SPA z basenem, jacuzzi z hydromasażem, dwoma saunami (parowa i sucha) i klimatyzowana sala fitness oraz gabinet masażu. Do dyspozycji gości jest restauracja, bar, sala bilardowa, miejsce na imprezy plenerowe, ogniska, grill i tradycyjna wędzarnia. Ośrodek posiada dwa pomosty, sprzęt pływający. Dla gości bezpłatne miejsca parkingowe.

Swymi walorami historycznymi przyciągają okoliczne miasteczka – uzdrowisko Połczyn Zdrój słynące z borowiny, Borne Sulinowo znane jako tajne miasto wojskowe, Kłomino z największymi w Polsce wrzosowiskami i Czaplinek z ruinami Zamku Joannitów Drahim. Natomiast dla spragnionych aktywnego wypoczynku czekają atrakcyjne drawskie trasy kajakowe, zaś pokryte lasami pagórki krainy polodowcowej zachęcają do pieszych wędrówek, turystyki konnej i rowerowej. Więcej informacji na www.dworpomorski.pl lub www.luboradza.pl



JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

Zajęcia przeznaczone są zarówno dla osób, które ćwiczą już jogę, jak i dla początkujących.

Zapewniamy dwie sesje jogi. Rano 1,5 godziny a po południu 2 godziny oraz poranne ćwiczenia oddechowe trwające pół godziny. Zajęcia prowadzi Janusz Dąbrowski - dyplomowany nauczyciel jogi, specjalista od jogi dla kręgosłupa, absolwent AWF w Warszawie. Od 1986 roku prowadzi BIORELAX Gabinet Odnowy Biologicznej na warszawskim Żoliborzu (www.biorelax.waw.pl), gdzie odbywają się zajęcia z gimnastyki korekcyjnej dla dzieci, gimnastyki dla kobiet pod kątem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz masaże kręgosłupa.

Jogę praktykuje od 2003 roku, a w 2007 ukończył kurs nauczycielski Polskiego Stowarzyszenia Jogi Iyengara w Szczecinie u Jurka Jaguckiego. Uczestniczy w warsztatach doszkalających prowadzonych przez renomowanych nauczycieli jogi z kraju i zagranicy m.in. G. Giubilaro, S. Arora, M. Monroe, R. Keller, J. Nett i S. Quirk.

Od 2009 roku współpracuje z Joga-Żoliborz. Prowadzi też zajęcia jogi dla kręgosłupa na wielu wyjazdach m. in., w Poddąbiu, Ochotnicy, Krutyni, Piwnicznej, Wyspie Sobieszewskiej, Wierchomli, Jabłoni, Luboradzy i Orzechowie.



WYŻYWIENIE

Dwa wegetariańskie posiłki w formie szwedzkiego stołu a przed porannymi zajęciami rozgrzewająco – oczyszczający napój z imbirem i cytryną.

CENY

pokój jednoosobowy 1 740,00 zł
pokój dwuosobowy 1 540,00 zł/os.

Cena obejmuje: pobyt z wyżywieniem w formie szwedzkiego stołu, korzystanie z basenu, wszystkie zajęcia jogi.

Dodatkowe informacje: tel. 501 088 075 lub biorelax@biorelax.waw.pl

DODATKOWO PŁATNE

- Masaże kręgosłupa wykonywane przez Janusza Dąbrowskiego. Szczegóły do omówienia na miejscu.
- Koncert gongów i mis – w zależności od ilości chętnych.
- Balia
- Sauna wewnętrzna i zewnętrzna

ZAPISY

Aby zarezerwować wyjazd należy podać mailem na adres: biorelax@biorelax.waw.pl lub osobiście w Gabinecie Odnowy Biologicznej BIORELAX, ul. Mickiewicza 72, 01-650 Warszawa: imię, nazwisko, adres, telefon, adres e-mail, rodzaj wybranego pokoju i wpłacić dwa zadatki:

- w wysokości 200,00 zł od osoby - na konto organizatora zajęć jogi, tj. BIORELAX Janusz Dąbrowski 59 1910 1048 2255 5781 8328 0001 tytuł przelewu „Karnet na zajęcia jogi Luboradza listopad 2025 r.”
- w wysokości 400,00 zł od osoby - na konto organizatora pobytu, tj. Dwór Pomorski Luboradza 35 8562 0007 0035 7175 2000 0010 tytuł przelewu: „Joga Luboradza - listopad 2025 r.”

Reszta kosztów do uregulowania wyłącznie gotówką na miejscu: za pobyt można zapłacić kartą lub gotówką a za zajęcia jogi tylko gotówką lub blikiem.

PROGRAM WYJAZDU

Dzień 1

16:00 – zakwaterowanie
17:45-19:00 – sesja jogi relaksacyjnej
19:00-20:00 – obiadokolacja
20:00 – spotkanie informacyjne

Dzień 2, Dzień 3, Dzień 4

8:00-8:30 – ćwiczenia oddechowe
8:30-8:45 – napój imbirowy
8:45-10:15 – sesja jogi
10:15-11:00 – śniadanie
11:00-17:00 – czas wolny
17:00-19:00 – sesja jogi
19:00-20:00 – obiadokolacja

Dzień 5

8:30-8:45 – napój imbirowy
8:45-10:15 – sesja jogi
10:15-11:00 – śniadanie
11:00 – wykwaterowanie

