



TERAPIE NATURALNE

indywidualne

SESJA MISY

masaż dźwiękiem terapeutycznych mis tybetańskich

🕒 MIN 🖼️

30 / 150_{PLN}

SESJA BAŃKI

stawianie baniek ogniowych połączone z krótkim masażem bańką

30 / 150_{PLN}

SESJA USZY

konchowanie/świecowanie uszu

30 / 150_{PLN}

grupowe (do 4 osób)

WARSZTAT MAŚCI I KREMY

na bazie wosku pszczelego, macerat ziołowych na ekologicznej oliwie, hydrolatów i olejków eterycznych

🕒 MIN 🖼️

ok 180/500_{PLN}

WARSZTAT OLEJKOWY

na bazie naturalnych olejków eterycznych przygotowujemy mgiełkę do ciała i podręczny roll-on o właściwościach terapeutycznych

ok 180/500_{PLN}

Dojazd **GRATIS**

JAK SIĘ UMÓWIĆ?

Skontaktuj się bezpośrednio z Anią:
biodynamiczna@gmail.com



**REZERWUJ
MIN. 1 DZIEŃ
WCZEŚNIEJ**

534 198 200

Ceny mogą się nieznacznie różnić, skontaktuj się aby je potwierdzić.

JOGA

Shanti Devi
Yoga

HATHA JOGA

To praktyka, która nie dąży do „perfekcji” w pozycjach, ale do wewnętrznego czucia i zatrzymania się w tu i teraz. W ciszy, wśród natury, w swoim tempie – bez presji, bez pośpiechu. Podczas spotkania:

- Chwila uważności
- Ćwiczenia oddechowe (pranayama)
- Uważna praktyka asan (pozycji jogi)
- Krótka relaksacja (Savasana)
- Chwila całkowitego rozluźnienia w pozycji leżącej, z dźwiękami mis lub cichą obecnością (na zakończenie)

🕒 MIN 🖼️

60 / 50_{PLN}

JOGA NIDRA

Praktyka, która prowadzi do głębokiego relaksu, ukojenia układu nerwowego i kontaktu z wewnętrzną ciszą. To idealna propozycja dla osób zestresowanych, przemęczonych, wysoko wrażliwych lub po prostu potrzebujących oddechu i spokoju. Podczas spotkania:

- Leżysz wygodnie otulona/y kołdrą obciążeniową,
- Zakładasz woreczek na oczy,
- Dookoła towarzyszy Ci subtelny dźwięk mis dźwiękowych i dzwoneczków Koshi

60 / 50_{PLN}

Dojazd **GRATIS**

JAK SIĘ UMÓWIĆ?

Skontaktuj się bezpośrednio z Aleksandrą:
shanti.devi.ketrzyn@gmail.com



**REZERWUJ
MIN. 1 DZIEŃ
WCZEŚNIEJ**

697 088 499

Ceny mogą się nieznacznie różnić, skontaktuj się aby je potwierdzić.

CERAMIKA



WARSZTATY CERAMICZNE DLA 2 OSÓB

Cena zawiera materiały, narzędzia, wypał, pomoc w procesie twórczym oraz wysyłkę gotowych prac.

spotkanie w pracowni
ul. Przyszłość 1, Giżycko

90_{MIN} / 350_{PLN}

spotkanie w Dolinie Jurt

90_{MIN} / 450_{PLN}

JAK SIĘ UMÓWIĆ?

Skontaktuj się bezpośrednio z Gosią
galeria@maszkaradaceramika.pl



509 416 955

Ceny mogą się nieznacznie różnić, skontaktuj się aby je potwierdzić.