



RELAKSACYJNY WEEKEND z KPC

PIĄTEK 14 czerwca

zapraszamy od godziny 14:00, zakwaterowanie od godziny 15:00

16:00 – 16:30 trening rozciągający po podróży

17:30 – 18:30 spacer/rowery

19:00 – trening rozciągający po podróży

20:00 – ognisko i integracja

22:30 – medytacja wyciszająca na dobry sen

SOBOTA 15 czerwca

09:00 – pobudzający trening poranny

do 10:45 – śniadanie dla pragnących wyspać się

11:00 – wykład zmiany KPC, nowela z roku 2019 i jej poprawki z roku 2023

12:00 – warsztaty KPC

13:00 – pogadanka: jak jeść zdrowo, gdy jesteś w ciągłym biegu

13:30 – trening rozluźniająco-wzmacniający

14:00 – 15:00 obiad

15:00 – 15:30 rytuały tybetańskie – recepta na długowieczność

15:30 – trening rozluźniająco-wzmacniający

16:00 – warsztaty KPC

17:00 – trening: ćwiczenia rozciągające mięśnie szyi i odcinka lędźwiowego

17:30 – spacer/rowery

od 18:30 kolacja

19:30 – seans herbaciany i pogadanka: o oczyszczaniu wątroby i jak odkwasić organizm

21:30 – ćwiczenia rozluźniające na noc

NIEDZIELA 16 czerwca

09:00 – pobudzający trening poranny

do 10:30 – śniadanie dla pragnących chwilę jednak pospać - w czasie śniadania pogadanka: jakim śniadaniem należy zacząć dzień

10:30 – wykład zmiany KPC, nowele z roku 2023

11:30 – trening rozluźniająco-wzmacniający

12:00 – warsztaty KPC

13:00 – trening rozciągający po wykładzie i pogadanka: jak nawodnić organizm i utrzymać prawidłowy turgor komórek

13:45 – warsztaty KPC – sesja pytań i odpowiedzi

15:00 – obiad

15:30 – pogadanka: plastik – jak się chronić przed jego absorbcją do organizmu

16:00 – relax w promieniach słońca... spacer/rower Kolejność zajęć może ulec zmianie stosownie do oczekiwań Uczestniczek i Uczestników.