SHIVA
STUDIO ZDROWIA
LETNIE
WARSZTATY
dla ciała
i duszy
PATANJALI JOGA
W BESKIDACH
Z JOGINEM
SHIVĄ KUMAREM SHEKAREM
25-29.07.2022
ZAPISZ SIĘ!

SHIVA
STUDIO ZDROWIA

WARSZTATY
DLA DUSZY I CIAŁA
Z JOGINEM SHIVĄ KUMAREM SHEKAREM

25-29.07.2022

MIEJSCE:

Malownicza i baśniowa IndoChata w Beskidzie Niskim – **Beskid Masala**

CENA:

1680 zł przy wpłacie zadatku do końca czerwca 2022 (w pokoju 2 I 3 os.)
2180 zł (w pokoju 1 os.)
(Chyża Rabari)

Cena do 30 czerwca:
1680 zł przy wpłacie zadatku
do końca czerwca 2022
(w pokoju 2 I 3 os.)
2180 zł (w pokoju 1 os.)
(Chyża Rabari)

Cena od 1 lipca:
1780 zł (w pokoju 2 I 3 os.)
2280 zł (w pokoju 1 os.)
(Chyża Rabari)

25-29.07.2022

Cena zawiera:
4 noclegi, pełne wyżywienie wegetariańskie, całodobowy serwis kawowy, herbaciany, ziołowy, program warsztatowy w tym warsztaty kulinarne, upominki i niespodzianki, dodatkowe atrakcje w czasie pobytu m.in. mehendi (tatuaż z henny) w wolnym czasie.

SHIVA
STUDIO ZDROWIA

Zapewniamy kameralne grono max do 12 osób.
Obowiązuje kolejność zgłoszeń.

Zabieramy ze sobą karimatę, obuwie na zmianę, obuwie na spacer do lasu, wygodny strój i dobry humor :)

W czasie warsztatów dostępny będzie mini Bazar indyjski naczynia miedziane , eliksiry, herbatki, kosmetyki i ozdoby.

SURYA Akademia Zdrowia Sp. z o.o.
nr konta : 05 2490 0005 0000 4530 4410 6765
w tytule przelewu wpisz swoje imię i nazwisko
Zapisy i informacje, tel. **601 574 873**,
akademiazdrowiasurya@gmail.com
Przy zapisie proszę podać imię i nazwisko, wiek i telefon.
Pozostałą kwotę proszę wpłacić na konto najpóźniej tydzień przed spotkaniem do 18 lipca.

Program orientacyjny :

25 lipiec- poniedziałek

15.00 – 17.00 Przyjazd, zakwaterowanie, powitanie z masala caj
17.00 –18.00 Medytacja Serca
18.00 – 19.00 Kolacja
19.00 - 21.00 Prelekcję i rozmowy o Vachana Samaja lub o Indiach

26 lipiec – wtorek

7.45 - 9.00 Patanjali joga (lekka joga dla każdego)
9.00 – 10.00 Śniadanie
10.00 -11.00 Czas wolny
11.00 – 12.00 Joga śmiechu
13.00 – 14.00 Lunch
15.00 - 16.00 AEIOU medytacja wibracyjna
16.15 – 18.00 Muzykoterapia muzyką indyjską – informacyjny przekaz oraz odbiór
18.30 – 19.00 Pranayama ćwiczenia z oddechem
19.00 - 20.00 Kolacja
20.00 Wspólny czas przy Ogniu

27 lipiec – środa

7.00 – 7.45 Jalaneti (oczyszczanie)
8.00 – 9.00 Patanjali joga
9.00 – 10.00 Śniadanie
11.00 – 12.00 Laughter Yoga
13.00 - 14.00 Lunch
15.00 – 16.00 AEIOU Laughter Yoga
16.30 – 17.30 Muzykoterapia dogłębna komórkowa
18.30 – 19.00 Pranayama
19.00 – 20.00 Kolacja
20.00 – 21.00 Trataka (medytacja ze świecą lub lampą oliwną)

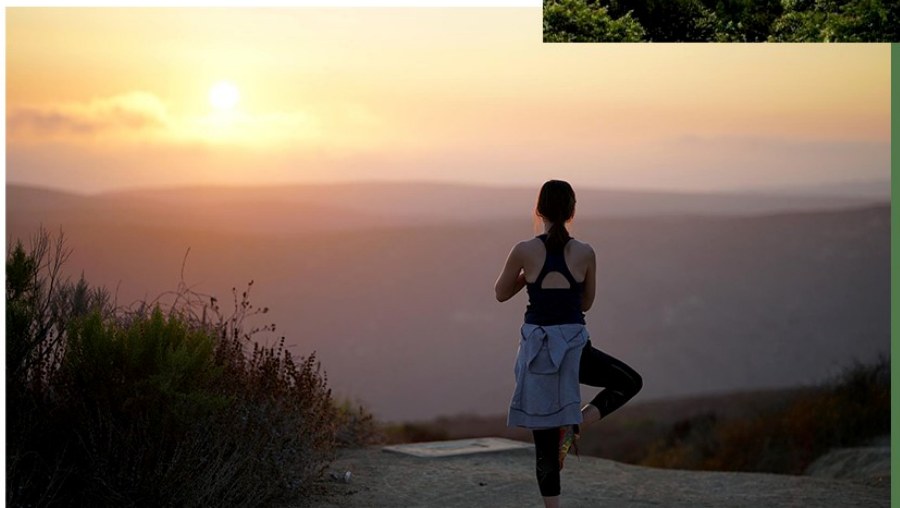
28 lipiec – czwartek

28 lipiec – czwartek
7.00 - 7.45 Vamana Dhauti (czyszczenie brzucha)
8.00 – 9.00 Patanjali joga
9.00 – 10.00 Śniadanie
11.00 - 12.00 Laughter Yoga
13.00 - 14.00 Lunch
15.00 – 16.00 Czakry i mudry
16.00 – 18.00 Warsztaty kulinarne z degustacją (danie kuchni indyjskiej)

18.30 – 19.00 Drushti Vyayama - Ćwiczenia oczu
19.00 – 20.00 Kolacja
20.00 Indie na ekranie – wieczór indyjski

29 lipiec – piątek

7.00 – 7.45 Sutra neti
(oczyszczanie nosa i gardłą)
8.00 – 9.00 Patanjali joga
9.00 – 10.00 Śniadanie
10.00 – 11.00 Laughter joga
11.00 – 12.00 Lunch
12.00 – 14.00 Pożegnianie



O NAS

Shivakumar Shekar urodził się w Indiach. Wychowany w domu z tradycjami, praktykował jogę od lat dziecięcych. Jego Guru Sri Sri Sri dr Shivakumara Swamiji który żył 112 lat przekazał mu najcenniejsze wartości etyczne i moralne potrzebne w życiu.
Z zawodu jest mgr. zarządzania w turystyce, jego praca to ponad 20 lat w relacjach z ludźmi z całego świata.
W doświadczeniu zawodowym wykorzystał znajomość 5 języków, w Polsce nauczył się kolejnego. Shiva jest instruktorem Patanjali jogi w stopniu nauczycielskim zaawansowanym. Dyplom uzyskał na jedynej na świecie uczelni wyższej kształcącej w zakresie jogi na Uniwerytecie Jogi S-VYASA w Indiach. Cały czas pozostaje w kontakcie z uczelnią i na bieżąco pogłębia swoją wiedzę. Jest również liderem i nauczycielem Laughter Yoga oraz Ambasadorem Laughter Yoga, Od 2011 mieszka w Polsce, gdzie razem z żoną organizuje wykłady o kulturze Indii, koncerty, eventy, pokazy mody indyjskiej, warsztaty z jogą, warsztaty kulinarne. Regularnie prowadzi zajęcia z jogi , również online. Co roku organizuje spotkania na Międzynarodowy Dzień Jogi , który obchodzony jest 21 czerwca na całym świecie.

Małgorzata Duśko-Shekar urodzona w Krakowie, ale mentalnie w Indiach. Od dziecka ćwiczyła Hatha Jogę jeżdżąc z pokazami do pobliskich domów kultury. Podróżując po świecie na dłużej zatrzymała się tam gdzie w chaosie odnalazła harmonię oraz Shivę :)
Z zawodu artysta fotograf i konserwator zabytków, ma w swoim dorobku ok. 40 wystaw indywidualnych oraz zbiorowych. Po powrotach
z Indii przekazuję swoje obrazy, doświadczenia oraz wiedzę w wielu kulturalnych wydarzeniach. Jest liderem Laughter Yoga oraz ukończyła kurs muzykoterapii muzyką indyjską na Uniwerytecie Jogi S-VYASA w Indiach. Jako terapeuta MKD, muzykoterapii dogłębnej komórkowej odkrywa nowe pokłady ludzkiego umysłu. Kreatywnie otwarta na rozwój i nowe projekty.

RZUĆ WSZYSTKO
I UCIEKNIJ Z JOGINEM
W BESKIDY!
25-29.07.2022
LETNIE WARSZTATY
Z SHIVĄ KUMAREM
SHEKAREM