



CAMP BODY & MIND

HARMONOGRAM

PIĄTEK

14:00 - 15:00
ZAKWATEROWANIE

15:00 - 16:30
POZNAJEMY SIĘ

16:30 - 17:15
MEDYTACJA

17:30 - 18:30
TERAPIA
Z FIZJOTERAPEUTĄ

18:30 - 19:30
KOLACJA

20:00 - 22:00
WIECZORNY
KONCERT
MIS I GONGÓW
TYBETAŃSKICH
(ZABIERZ ZE SOBĄ
PODUSZKE I KOC)

SOBOTA

8:00 - 9:00
PORANNA YOGA

9:00 - 10:00
SNIADANIE

11:00 - 11:45
WARSZTATY
'WDZIĘCZNOŚĆ JEST LEKARSTWEM'

12:00 - 12:45
WARSZTATY
'WDZIĘCZNOŚĆ JEST LEKARSTWEM'

13:30 - 14:30
LUNCH

15:00 - 18:00
CHIROPRAKTYKA &
TERAPIA Z FIZJOTERAPEUTĄ

18:30 - 19:30
KOLACJA

20:00 - 22:00
REGENERACJA
SAUNA/BALIA

NIEDZIELA

8:00 - 8:45
SHINRIN-YOKU
(ZAJĘCIA W LESIE)

9:00 - 10:00
SNIADANIE

10:30 - 11:30
FUNKCJONALNY
TRENING MEDYCZNY

11:30 - 12:30
STRETCHING

13:00 - 14:00
LUNCH

14:00 - 15:00
POŻEGNANIE

15:00
CHECK OUT

