

CHIROMED HOLISTIC CAMP

HARMONOGRAM

PIĄTEK

15:00 - 16:00
Zakwaterowanie

16:00 - 17:30
Poznajmy się

17:40 - 18:30
Warsztaty
"Zaopiekuj się sobą"

18:30 - 19:30
Kolacja

20:00 - 00:00
Koncert mis i
gongów
tybetańskich
(zabierz poduszkę i
kocyk)

SOBOTA

7:20 - 8:00
Medytacja

8:00 - 8:45
Poranny trening

9:00 - 10:00
Śniadanie

10:30 - 13:00
Chiropraktyka &
terapia z fizjoterapeutą

13:30 - 14:30
Lunch

16:30 - 18:00
Medytacja zwierząt mocy

18:30 - 19:30
Kolacja

20:00 - 20:45
Ecstatic dance

21:00 - 22:30
Regeneracja sauna i bania

NIEDZIELA

7:20 - 8:00
Medytacja

8:00 - 8:45
Shinrin - Yoku
(zajęcia w lesie)

9:00 - 10:00
Śniadanie

10:30 - 11:15
Yoga

11:30 - 12:15
Breath work

13:00 - 14:00
Lunch

14:00 - 15:00
Pożegnanie

15:00
Checkout