

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ JOGI W SEA SOUL SPA

21 CZERWCA 2026

09:00 - 09:30

POWITANIE

ZAPOZNANIE | CZYM JEST JOGA | ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NA ZAJĘCIACH

09:30 - 11:00

108 POWITAŃ SŁOŃCA SURYA NAMASKAR

INTENSYWNY, DYNAMICZNY FLOW OPARTY NA KLASYCZNEJ SEKWENCJI ASAN | RYTMICZNA PRAKTYKA W RUCHU WZMACNIA CIAŁO, POPRAWIA KRAŻENIE I POMAGA OCZYŚCIĆ UMYŚL. PAMIĘTAJ O AHIMSIE WOBEC SIEBIE - NIE MUSISZ WYKONAĆ WSZYSTKICH 108 POWITAŃ, MOŻESZ ROBIĆ PAUZY W TRAKCIE.

11:00 - 11:30

PRZERWA

11:30 - 12:30

JOGA NIDRA: GŁĘBOKI RELAKS UKŁADU NERWOWEGO

GŁĘBOKA RELAKSACJA WPROWADZAJĄCA W STAN POMIĘDZY SNEM A CZUWANIEM | W OTOCZENIU DŹWIĘKÓW MIS I PROWADZONEJ MEDITACJI WYCISZA UKŁAD NERWOWY, ROZLUŻNIA NAPIĘCIA, WSPIERA REGENERACJĘ I POMAGA ODNALEŹĆ WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ PO INTENSYWNEJ PRAKTYCE.

12:30 - 13:00

PRZERWA

13:00 - 14:00

CEREMONIA KAKAO: CHWILA UWAŻNOŚCI

CHWILA ZATRZYMANIA, ODDECHU I UWAŻNEJ OBECNOŚCI | SPOTKANIE Z NATURALNYM KAKAO I KRÓTKĄ MEDITACJĄ WSPIERA WYCISZENIE, POPRAWIA NASTRÓJ, KOI UKŁAD NERWOWY I POZWALA GŁĘBOKO ODPOCZAĆ.

14:00 - 14:30

PRZERWA

14:30 - 15:30

YIN JOGA: ROZCIĄGANIE I UZIEMIENIE

SPOKOJNA, GŁĘBOKA PRAKTYKA UWALNIAJĄCA NAPIĘCIA W CIELE I EMOCJACH | ŁAGODNA FORMA JOGI, W KTÓREJ POZYCJE UTRZYMUJE SIĘ PRZEZ KILKA MINUT, PRACUJĄC NA POZIOMIE TKANEK GŁĘBOKICH (POWIĘZI, ŚCIĘGIEN, WIĘZADEŁ I STAWÓW). WSPIERA ROZLUŻNIENIE, REGENERACJĘ I SWOBODNY PRZEPŁYW ENERGII W CIELE | SPRZYJA WYCISZENIU I ROZWIJANIU SPOKOJU NA POZIOMIE CIAŁA, ODDECHU I UMYŚLU, UCZĄC UWAŻNOŚCI I ODPUSZCZANIA KONTROLI | ZAJĘCIA DLA OSÓB WARUNKOWO ZDROWYCH | PRZECIWWSKAZANIA: OSTRE URAZY I CHOROBY STAWÓW (BEZ KONSULTACJI LEKARSKIEJ), CIAŻA, PADACZKA.

DODATKOWE INFORMACJE

- UDZIAŁ JEST BEZPŁATNY DLA CZŁONKÓW MARRIOTT BONVOY. DOŁĄCZ DO NASZEGO BEZPŁATNEGO PROGRAMU LOJALNOŚCIOWEGO I ZAREJESTRUJ SIĘ [TUTAJ](#). NASTĘPNIE PROSIMY O ZAPISANIE SIĘ NA WYDARZENIE W RECEPCJI SEA SOUL SPA ORAZ PODANIE NUMERU MARRIOTT BONVOY: TEL. 58 767 19 00 | SEASOULSPA@SHERATON.COM
- MOŻLIWOŚĆ ZAPISANIA SIĘ NA DOWOLNĄ ILOŚĆ ZAJĘĆ.
- ZADBAJ O SWÓJ KOMFORT - ZABIERZ WYGODNĄ, DODATKOWĄ ODZIEŻ NA PRZEBRANIE PO 108 SURYA NAMASKAR
- NA JOGĘ NIDRA I YIN YOGĘ UBIERZ SIĘ CIEPŁO I SWOBODNIE. NAWET LATEM - W GŁĘBOKIM ROZLUŻNIENIU CIAŁO ŁATWO SIĘ WYCHŁADZA
- ZABIERZ MASECZKĘ NA OCZY (DO SPANIA) MOŻE DODATKOWO POGŁĘBIĆ WYCISZENIE I RELAKS PODCZAS PRAKTYK REGENERACYJNYCH
- PRZYJDŹ PO LEKKIM ŚNIADANIU (MIN. 1-1.5 H PRZED ZAJĘCIAMI). ZABIERZ TEŻ ZE SOBĄ ZDROWE PRZEKĄSKI
- PODCZAS ZAJĘĆ MOGĄ BYĆ WYKONYWANE ZDJĘCIA I FILMY. BIORĄC UDZIAŁ W WYDARZENIU ZGADZASZ SIĘ NA UDOSTĘPNIENIE SWOJEGO WIZERUNKU W KANAŁACH SOCIAL MEDIA SEA SOUL SPA, SHERATON SOPOT HOTEL ORAZ PARTNERÓW WYDARZENIA