Wczasy z Płocką Akademią Jogi i Akademią Ruchu

Na pierwszy rzut oka nazwa naszego obozu brzmi trochę jak zestawienie dwóch przeciwstawnych elementów. To jednak tylko pozory. Za sprawą ogromnej wiedzy i jeszcze większego doświadczenia **DWÓCH SILNYCH KOBIET** tworzących ten program - Karoliny Spychalskiej i Anny Brzezińskiej - obydwa elementy dopełniają się niczym yin i yang.

Dewiza „Wczasów z Płocką Akademią Jogi i Akademią Ruchu" jest dość prosta. Wyjazd ma z jednej strony pozwolić na **WYCISZENIE UMYSŁU**, a z drugiej dać **IMPULS TRENINGOWY**. Impuls, który - co ważne - jest konieczny w przypadku osób:

- które dopiero **ZACZYNAJĄ PRZYGODĘ Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ** (i chcą nauczyć się ćwiczyć prawidłowo),
- które już ćwiczą, ale podczas „brzuszków" **CZUJĄ SZYJĘ A NIE MIĘŚNIE BRZUCHA** lub wykonują przysiady, ale czują ból kolan,
- które **DOSZŁY DO ŚCIANY TRENINGOWEJ** i szukają nowej inspiracji w ćwiczeniach.

Program „Wczasów z Płocką Akademią Jogi i Akademią Ruchu" zakłada pracę z uczestnikami w dwóch grupach. Zarówno joga, jak i fitness zostaną podzielone na zajęcia na poziomie **POCZĄTKUJĄCYM** lub **ZAAWANSOWANYM**. Tym samym swoje miejsce znajdą zarówno osoby, które oczekują mocniejszego treningu wzmacniającego, jak i chcą poznać więcej szczegółów dotyczących pracy w asanach czy szukają jedynie treningowego relaksu dla ciała.

Główne zalety „Wczasów z Płocką Akademią Jogi i Akademią Ruchu":

1. **6 GODZIN ĆWICZEŃ** każdego dnia
2. joga i fitness na poziomie podstawowym oraz zaawansowanym
3. nauka **PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA** w życiu codziennym (siadanie, wstawanie)
4. lekcje automasażu, nauka prawidłowego rolowania, **UWALNIANIE OD NAPIĘĆ**
5. nowości treningowe w Polsce
6. połączenie **WIELOLETNIEGO DOŚWIADCZENIA** Płockiej Akademii Jogi Concept (joga-plock.pl) oraz Akademii Ruchu w Płocku (akademia-ruchu.pl)

Baza najważniejszych informacji:

1. **KIEDY?**

11 - 18 sierpnia 2018 roku

2. **GDZIE?**

Centrum FALA 1 - Łazy - spędzimy tydzień w ośrodku położonym pośród Koszalińskiego Pasa Nadmorskiego. Otoczeniem będą malownicze krajobrazy obszaru chronionego programem Natura 2000 Jezioro Bukowo, a do tego Morze Bałtyckie znajdujące się w odległości 300 metrów.

3. **TRENERZY:**

Karolina Spychalska - ostoja spokoju, ale też człowiek orkiestra. Rehabilitant, terapeuta manualny, absolwent kursu terapii bólu pleców metodą McKenzie, instruktor pilates i nauczyciel jogi. Karolina jest szczególnie znana ze swoich zajęć jogi. Na rynku płockim spokojnie może zostać uznana za guru tej dyscypliny. Mimo niezaprzeczalnych osiągnięć zawodowych i potężnej ilości wiedzy, nigdy nie zagubiła w sobie jednego - niezwykłego ciepła w kontaktach z ludźmi. W efekcie jest profesjonalna w każdym calu, ale też niezwykle serdeczna i otwarta.

Anna Brzezińska - łączy w sobie przede wszystkim dwa żywioły. Ogromną porcję energii z dużą dozą wyważenia i pokory. Przygodę z profesjonalnym sportem zaczęła na studiach. Magisterium z AWF-u jest jednak dopiero pierwszą pozycją na długiej liście jej osiągnięć. Niedługo później zauroczyła się bowiem fitnessem. I tak zostało do dziś. Jej kariera trwa już 15 lat. W tym czasie ukończyła m.in. jedną z najtrudniejszych w Polsce szkół, która jako pierwsza wprowadziła elementy rehabilitacji do fitnessu - OM Reha Fit. Dziś jest trenerem, który z sukcesami uczy swoich klientów życia bez bólu.

4. **ZA ILE?**

Udział w wyjeździe kosztuje od **1375,00 zł**.

W kwotę tą wliczone jest zakwaterowanie oraz wszystkie atrakcje ujęte w programie. Dojazd własny.

UWAGA! Aby zarezerwować miejsce, należy **WPŁACIĆ ZALICZKĘ** w kwocie 700,00 zł maksymalnie 10 dni od momentu wpisania się na listę uczestników.

5. **ZAPISY I INFORMACJE:**

- Karolina Spychalska - **515 188 428**
- Anna Brzezińska - **504 576 289**