



## BROSZURA INFORMACYJNA



# LADIES FIRST

---

08-11.11.2024

PAŁAC  
Talaria  
Resort&Spa





## WAŻNE INFORMACJE

### TERMIN:

**08-11.11.2024**

(piątek-poniedziałek)

**Check in:** od godz. 14:00

**Check out:** do godz. 11:00

### MIEJSCE:

**Pałac w Trojanowie**

Talaria Resort&Spa

08-445, Trojanów 158

## ZABIEGI INDYWIDUALNE

Jesienne propozycje zabiegów Talaria Spa cieszą się dużą popularnością, więc jeśli chcecie mieć pewność miejsca na indywidualne spa/masaże podczas pobytu, nie czekajcie z decyzją.

**Już teraz zapiszcie się na wybrane zabiegi!**

**10% zniżki dla naszej grupy**

### ZAPISY:

**Recepcja SPA**

**tel. 22 350 93 59**

**spa@talaria.pl**

### WARTO ZABRAĆ:

**Dobry nastrój i chęć do uczestniczenia w licznych aktywnościach, a z dodatkowych rzeczy to:**

- **matę** do ćwiczeń
- **ręcznik** sportowy do ćwiczeń
- wygodny **strój** do ćwiczeń
- **strój kąpielowy** do zajęć aqua fitness

**Na wyposażeniu pokoju jest ręcznik oraz szlafrok.**

## OPIS AKTYWNOŚCI

**ZDROWY KRĘGOSŁUP:** jeśli czujesz sztywność kręgosłupa, dokuczliwe pieczenie w karku lub ogólny dyskomfort nasilający się podczas siedzenia, zajęcia „zdrowy kręgosłup” są idealne dla Ciebie. Rozruszamy staw biodrowy tak aby poprawić krążenie, aktywność Twoich pośladków i brzucha, a także skupimy się na ustawieniu głowy względem kręgosłupa, tak aby przywrócić ciału balans.

**MORNING STRETCH:** zajęcia idealne aby rozpocząć poranek. Dlaczego? Niska intensywność wprowadzi twoje ciało w pozytywne wibracje, skupimy się na mobilności bioder i kręgosłupa, rozruszasz wszystkie stawy i rozciągniesz mięśnie.

**MOBILITY:** to trening ukierunkowany na poprawę zakresu ruchu w stawach oraz elastyczności i stabilności mięśni, co wspiera lepsze funkcjonowanie ciała, zapobiega kontuzjom i zwiększa sprawność w codziennych oraz sportowych aktywnościach.

**JOGA:** Zajęcia zaczniemy od omówienia sesji i rozmowie z uczestniczkami, następnie wprowadzimy praktykę uziemienia, a w części właściwej przejdziemy do Jogi ciała, do wyboru techniki w zależności od możliwości uczestniczek:

- **pranayama i mindfulness** - techniki kontroli oddechu i uważności, które pomagają w osiągnięciu wewnętrznej równowagi i redukcji stresu poprzez świadome oddychanie i pełną obecność w chwili
- **hatha joga** - to forma jogi, która łączy fizyczne pozycje (asany), techniki oddechowe (pranayama) i medytację, mająca na celu harmonizację ciała i umysłu oraz rozwój siły, elastyczności i wewnętrznego spokoju
- **slow flow joga** - to styl jogi, w którym ruchy płynnie przechodzą z jednej pozycji do drugiej w rytm oddechu, co sprzyja harmonii ciała, umysłu i oddechu
- **power vinyasa** - to intensywny, dynamiczny styl jogi, który łączy płynne przejścia między pozycjami z siłą, wytrzymałością i skupieniem na budowaniu energii, poprawiając jednocześnie elastyczność, równowagę i kondycję fizyczną

Dla chętnych: uczenie balansów na rękach, głowie oraz niebanalnych pozycji, które wydają się niemożliwe do zrobienia, a w te kilka dni okażą się możliwe do nauczenia.

**AQUA AEROBIC:** połączenie ćwiczeń wydolnościowych i wzmacniających wykonywanych w wodzie przy akompaniamencie dynamicznej muzyki. Nie musisz umieć pływać, aby uczestniczyć w treningu. To idealna aktywność dla osób, które nie chcą przeciążać swoich stawów lub nie mogą skakać.

**ĆWICZENIA AEROBOWE:** trening średniozaawansowany nastawiony na pracę z ciężarem własnego ciała lub sprzętem typu hantle, gumy oporowe. Zakłada ogólny rozwój i poprawę sprawności ciała. Poprawiamy mobilność (ruchomość) ciała, stabilność oraz koordynację.

**RYTUAŁY SAUNOWE:** polegają na polewaniu gorących kamieni wodą z dodatkiem olejków eterycznych, co tworzy intensywną parę, a następnie na rytmicznym rozprowadzaniu gorącego powietrza rącznikiem przez saunamistrza, co zwiększa doznania termiczne, wspomaga detoksykację organizmu i głęboki relaks.

**KONCERT GONGÓW I MIS TYBETAŃSKICH:** to medytacyjna sesja dźwiękowa, w której wibracje gongów i innych instrumentów, takich jak misy tybetańskie, wprowadzają uczestniczki w stan głębokiego relaksu, sprzyjając regeneracji, redukcji stresu oraz harmonizacji ciała i umysłu poprzez lecznicze właściwości dźwięku.

## WARSZTATY "WINEM MALOWANE"\*

**Malowanie przy kieliszku wina - kreatywna zabawa i wspólne tworzenie sztuki to przepis na niezapomniany kobiecy wyjazd.**

Nasi malarze opowiadają o procesie malowania i przekazują instrukcje, które pomogą Wam stworzyć wyjątkowy obraz! Wybieracie inspiracje lub losujecie tematy, które następnie przenosicie na płótno.

Malujecie obrazy pod okiem instruktorów, którzy służą radą i udzielają Wam wskazówek podczas całego procesu tworzenia.

Podczas eventu serwujemy wino!

### TERMIN:

**08.11.2024**  
**piątek, wieczór**  
**godz. 20:00-22:30**

**\*Zajęcia są fakultatywne**

**CENA: 200 pln/os**

przy min. 15 osobach.

**Prosimy o zgłoszenia do 31.10.2024**  
**na mail: [kasia@abactive.pl](mailto:kasia@abactive.pl)**



## UPOMINEK - prosto z Tajlandii YOKO

Cieszymy się, że możemy podzielić się z Wami informacją, o współpracy z marką **YOKO**. W ramach tego partnerstwa każda z uczestniczek naszego wyjazdu otrzyma od firmy wyjątkowy upominek, który pozwoli odkryć tajemnice pielęgnacji prosto z Tajlandii.





## AGENDA WYJAZDU

### PIĄTEK 08.11.2024

14:00-16:00 – check-in, welcome drink, wellness lunch we własnym zakresie

17:00-17:15 – spotkanie organizacyjne w Oranżerii

17:30-18:30 – Joga po podróży

#### **18:00-20:30 – obiadokolacja**

20:00-22:30 – Strefa AB active – fakultatywne warsztaty Malowania przy Winie

### SOBOTA 09.11.2024

8:00-8:30 – pranayama i mindfulness

#### **8.00-10.30 – śniadanie**

10.00-11:00 – ćwiczenia aerobowe z ciężarem własnego ciała lub sprzętem

11:15-12:15 – aqua-aerobic

#### **12:30-14:30 – time to relax + wellness lunch we własnym zakresie**

14:30-15:30 – zdrowy kręgosłup

15:40-17:00 – hatha joga

17:00-17:50 – masaż dźwiękiem na odprężenie

#### **18:00-20:30 – obiadokolacja**

19:00-19:45 – rytuały w saunie I tura

20:10-20:55 – rytuały w saunie II tura

### NIEDZIELA 10.11.2024

8:00-8:30 – morning stretch

#### **8:00-10:30 – śniadanie**

10:30-11:30 – mobility

11:40-13:00 – power vinyasa

#### **13:00-14:30 – time to relax + wellness lunch we własnym zakresie**

14:30-15:30 – aqua-aerobic

15:45-16:45 – ćwiczenia aerobowe na wzmocnienie wydolności

16:50-17:50 – slow flow joga

#### **18:00-20:30 – obiadokolacja**

18:20-18:50 – Koncert gongów I tura

19:10-19:40 – Koncert gongów II tura

20:00-20:30 – Koncert gongów III tura

20:00-21:00 – Strefa AB active – pranayama i mindfulness

### PONIEDZIAŁEK 11.11.2024

#### **7:00-10:30 – śniadanie**

8:00-9:15 – poranna joga

**do 11:00 – wykwaterowanie**

## PROWADZĄCY



**Wiktorija Żarnecka - Kowalczyk**

Pasjonatka ruchu, spełniona joginka i zawodowa tancerka, która po pracy w telewizji zmieniła podejście do życia i dzieli się sposobami na równowagę wewnętrzną w tym zabieganym świecie.

Przekazuje swoją pasję do bycia w tu i teraz na zajęciach jogi, pilatesu i prowadzonej medytacji, nauczy kontroli oddechu, która zmienia jakość życia i poprowadzi zajęcia tańca na obcasach, aby poczuć się kobieco, w naturalny dla siebie sposób.



**Mariusz Kowalczyk**

Licencjonowany trener, instruktor kulturystyki, fitness, pilates, na pasach TRX. Absolwent studiów podyplomowych z dietetyki. Pracujący w branży fitness od 2014 roku.

Pasjonat jazdy terenowej na rowerze.

## KONTAKT

**KATARZYNA GRADOWSKA**

**mail: [kasia@abactive.pl](mailto:kasia@abactive.pl); tel. 608 400 980**

