

# Lawendowy Zdrój - Pensjonat \*\*\*\*

## Medycyna & Spa

Ekskluzywne Pokoje Tematyczne | Pobyty Sanatoryjne | Specjalistyczne Turnusy Lecznicze | Kuchnia dla zdrowia

Lawendowy Zdrój to pensjonat medyczny, umożliwiający aktywny wypoczynek, relaks, regenerację sił. Do dyspozycji Państwa oddajemy 31 komfortowych pokojów tematycznych urządzonych w odmiennych aranżacjach między innymi: „Pożegnanie z Afryką”, „Jogin”, „Zen”, „Dotyk Bieli”, „Czeski Film”, „Bollywood”. Do każdego pokoju przynależy oddzielna łazienka. Ponadto sypialnie wyposażone są w darmowy dostęp do sieci WiFi, lodówkę, czajniki elektryczne, można zabrać własną ulubioną herbatę lub zioła, sejf, klimatyzację, telewizor, szlafroki.

Dysponujemy rozbudowaną strefą SPA & Wellness z kompleksem saun, jacuzzi, grotą solną. Zapraszamy do Lawendowego Zdroju na turnusy sanatoryjne, specjalistyczne turnusy lecznicze, warsztaty jogi, psychoterapię indywidualną i grupową, a także relaksacyjne weekendy. Jednym słowem wszystko dla ciała, umysłu i duszy.

Serdecznie zapraszamy do poszerzenia informacji o naszym obiekcie na stronie internetowej: [www.lawendowyzdroj.pl](http://www.lawendowyzdroj.pl) na fanpagu: [www.facebook.com/lawendowyzdroj](https://www.facebook.com/lawendowyzdroj), a także na kanale youtube: <https://youtu.be/LqhplZbOLSc>

### **WEEKEND Z JOGA i MINDFULNESS**

**Ewa Szymoniak nauczyciel jogi oraz Lidia Sender psychologiem**

**Termin: 22-25 listopada 2018 r.**

**Oferta stworzony dla osób:**

- zdrowych, chcących poprawić swoją kondycję, sprawność i sylwetkę
- zestresowanych i zmęczonych
- z przewlekłymi napięciami mięśniowymi
- z osłabionym układem nerwowym
- z zaburzeniami spokojnego snu
- kobiet w czasie menstruacji
- kobiet w ciąży

**JOGA TO POŁĄCZENIE CIAŁA, UMYŚŁU, INTELIGENCJI Z GŁĘBINAMI DUSZY** - B.K.S. Iyengar  
**Joga(sanskryt □□□)** – jeden z sześciu ortodoksyjnych (tzn. uznających autorytet Wed) systemów filozofii indyjskiej, zajmujący się wszelkimi związkami pomiędzy ciałem i umysłem. Poprzez odpowiedni trening ciała (w tym ascezę), dyscyplinę duchową (medytację) i przestrzeganie zasad etycznych joga deklaruje możliwość rozpoznania przez praktykującego natury rzeczywistości. W ujęciu religijnym prowadzić ma to do przewyciężenia prawa karmana i wyzwolenia z kręgu wcieleń (samsara).

Techniki jogiczne poza hinduizmem zostały zaadoptowane przez niektóre religie dharmiczne, takie jak na przykład buddyzm i dżinizm.

W celu zniesienia uciążliwości związanych z intensywną praktyką (np. długotrwała medytacja) znacznie rozwinęła się jedna z jej gałęzi zwana hathajogą, w świecie zachodnim

utożsamiana z zestawem ćwiczeń fizycznych i umysłowych, uprawianych głównie dla zdrowia.

**Ewa Szymoniak nauczyciel jogi** - praktykuje jogę według metody B.K.S Iyengara od 1997r. W 2001 roku odbyła dwumiesięczną praktykę w instytucie Iyengara w Punie w Indiach. Ukończyła trzyletni kurs nauczycielski w Krakowie. Posiada stopień nauczycielski Intermedie Junior II. Często wyjeżdża do Indii, aby pogłębiać wiedzę o Indiach i swoją praktykę.

W październiku 2014r. przebywała ponownie w Instytucie doskonaląc warsztat prowadzenia lekcji jogi pod okiem Prashanta, i Abi Iyenga.

Biorze udział w kursach prowadzonych przez Ritę Keller oraz innych nauczycieli zagranicznych i polskich wyższych stopni.

W 2017 r. odbyła praktykę w Atma Malik (medytacja) i w Instytucie B.K.S.Iyengara (luty).

Jest wspaniałym człowiekiem, nauczycielem i przyjacielem swoich uczniów.

Serdecznie zapraszamy do poszerzenia informacji o nauczycielu jogi na stronie internetowej [www.jogapodakacjami.pl](http://www.jogapodakacjami.pl) oraz na fanpagu: [www.facebook.com/jogapodakacjami/](https://www.facebook.com/jogapodakacjami/)

### **BUDOWANIE DOBRYCH RELACJI Z SAMYM SOBĄ I INNYMI – MINDFULNESS**

Warsztat ma na celu zdobycie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami poprzez bycie całkowicie obecnym wobec doświadczenia płynącego zarówno z zewnątrz (inni ludzie) jak z wewnątrz (własne myśli, uczucia, wrażenia) w każdej chwili.

W ramach warsztatów z wykorzystaniem praktyki *mindfulness* pracujemy z ciałem, emocjami oraz myślami. *Mindfulness* to podejście i techniki rozwijające umiejętności świadomości naszego ciała, treści pojawiających się w świadomości. Najbardziej znanym treningiem opartym na *mindfulness* jest Trening Redukcji Stresu oparty na Uważności (ang. *Mindfulness Based Stress Reduction*) stworzony przez profesora Jona Kabata-Zinna z Uniwersytetu Massachusetts. Podejście i techniki *mindfulness* wywodzą się z tradycji buddyjskiej, można się jednak z nimi również spotkać w innych tradycjach. Jednym z założeń treningu *mindfulness* jest zaakceptowanie myśli i uczuć, które nam się pojawiają – bez oceniania ich i walki i/lub przyciągania ich.

Celem treningu nie jest osiągnięcie relaksacji albo poczucia szczęścia, ale raczej „wolności od tendencji do bycia wciągany w automatyczne reakcje na myśli, uczucia i wydarzenia”. Medytacja pomaga nam oduczyć się starych (niefunkcjonalnych) schematów funkcjonowania naszego umysłu.

Trening uważności nie jest ani formą psychoterapii ani też treningiem relaksacyjnym – chociaż oczywiście może po części spełniać obie te funkcje. Badania kliniczne wykazały zarówno fizyczne jak i psychiczne korzyści zdrowotne u różnych pacjentów oraz zdrowych dorosłych i dzieci.

### **WYŻYWIENIE:**

W naszej kuchni wszystkie dania przygotowywane są z jedną, główną najważniejszą myślą, **żywnie ma służyć zdrowiu**. Dania przygotowywane są z wielką uważnością i miłością do gotowania. Wszyscy, którzy pracują w kuchni traktują swoją pracę z pasją, chęcią poznawania nowych dań i smaków. Odnajdujemy to wszystko w produktach najwyższej jakości, ze starannie wyselekcjonowanych produktów ekologicznych, naturalnych i lokalnych. Zapewniamy żywnie w oparciu o dobre węglowodany, białka, tłuszcze wszystko w odpowiednich proporcjach. Przywiązujemy ogromną wagę do jakości, wyglądu i smaku serwowanego jedzenia. Tworzymy menu w zgodzie ze zmieniającymi się porami roku, stosując w diecie sezonowość. Ważne są też dla nas techniki gotowania. Od gotowania na parze, przez długie gotowanie i pieczenie w niskiej temperaturze do tradycyjnego pieczenia

i krótkiego smażenia. Gotujemy na nowoczesnym sprzęcie, przy użyciu gazu. Na potrzeby weekendu z jogą przygotujemy dania wegańskie, które są lekkie, orzeźwiające i sprzyjają lepszemu wykonywaniu ćwiczeń (asan) i zajęć z oddechami (pranayamy ).

#### OFERTA PAKIETU ZAWIERA:

- 3 noclegi
- wyżywienie - pobyt zawiera lekkie śniadanie, obiady i kolacje oraz napoje do posiłków (pobyt zaczyna się kolacją w dniu przyjazdu, a kończy obiadem w dniu wyjazdu)
- zajęcia jogi z Ewą Szymoniak  
**WAŻNE:** sekwencje ćwiczeń – asan - będą indywidualnie dostosowane do możliwości praktykujących
- zajęcia z Minfulness z Lidią Sender
- dodatkowo możliwość korzystania ze strefy Wellness:
  - sauny (fińskiej, ziołowej, parowej oraz fitosauny)
  - jacuzzi
  - groty lodowej
  - groty solnej

#### PROGRAM POBYTU:

##### 22.11.2018 – czwartek

16.00 – 17.30 zajęcia jogi - sesja ćwiczeń - asan i relaksu  
18.00 – 19.00 kolacja

##### 23.11.2018 – piątek

8.00 – 8.30 lekkie śniadanie: zupa śniadaniowa z kaszą, bufet z napojami  
8.30 – 10.30 praktyka uważności (mindfulness) z psychologiem Lidią Sender  
10.30 – 11.00 bufet z napojami  
11.00 – 12.30 zajęcia jogi – sesja ćwiczeń – asan-joga dla kręgosłupa  
13.00 obiad  
16.00 – 17.00 zajęcia jogi – pranayama  
17.30 – 19.00 zajęcia jogi- sesja ćwiczeń -asan  
19.00 kolacja

##### 24.11.2017 – sobota

8.00 – 8.30 lekkie śniadanie: zupa śniadaniowa z kaszą, napoje  
8.30 – 10.30 praktyka uważności (mindfulness) z psychologiem Lidią Sender  
10.30 – 11.00 bufet z napojami  
11.30 – 12.30 zajęcia jogi – sesja ćwiczeń – asan-joga dla kręgosłupa  
13.00 obiad  
16.00 – 17.00 zajęcia jogi – pranayama  
17.30- 19.00 zajęcia jogi – sesja ćwiczeń – asan  
19:00 kolacji

##### 25.11.2017 – niedziela

8.00 – 8.30 lekkie śniadanie: zupa śniadaniowa z kaszą, napoje  
8.30 – 10.30 praktyka uważności (mindfulness) z psychologiem Lidią Sender  
10.30 – 11.00 bufet z napojami  
11.00 – 12.30 zajęcia jogi – sesja ćwiczeń – asan-joga dla kręgosłupa  
13.00 obiad

## JADŁOSPIS:

**22.11. 2017 r. – czwartek**

### KOLACJA:

- Zupa z jarmużu, zielonej soczewicy z kolendrą i tofu
- Paszтет wegański z selera korzeniowego, suszonych pomidorów i kaszy jaglanej
- Humus z tahini i białego sezamu
- Sos z orzeszków ziemnych, mleka kokosowego i zielonej pietruszki
- Sałatka z pieczonej cukinii i kopru włoskiego z anyżem
- Kolorowe sałaty z pomidorkami koktajlowymi, oliwą, miodem i cytryną
- Placuszki z jabłkami i cynamonem
- Półmisek z warzywami
- Pieczywo: chleb pszenno-żytni pieczony w Lawendowym Źdroju, chleb gryczany również pieczony w naszej kuchni, bagietka, tosty ziołowo- czosnkowe

### BUFET Z NAPOJAMI (przy każdym posiłku)

- Kawa z ekspresu przelewowego Idea Cafe
- Kawa gotowana z przyprawami w/g 5 -przemian
- Mleko roślinne
- Herbata czarna, zielona, owocowa, mięta i inne
- Cukier trzcinowy, miód, syrop z agawy, cytryna
- Woda mineralna
- Sok jabłkowy tłoczony, naturalnie mętny

**23. 11. 2018 r. – piątek**

### ŚNIADANIE:

- Komosa ryżowa z amarantusem, suszonymi owocami i migdałami, bufet z napojami

### OBIAD:

- Krem z pieczonych pomidorów, papryki z czarnuszką i olejem z ostropestu
- Kotlety z komosy ryżowej z brokułem
- Pieczarki duszone z porem w białym winie z mlekiem ryżowym
- Kasza gryczana z prażonymi płatkami migdałów
- Ziemniaki gotowane z koprem
- Surówka z kiszanej kapusty z marchewką
- Kolorowe sałaty z suszonymi pomidorami, kiełkami lucerny, ziarnem słonecznika w sosie winegret
- Chia czekoladowa z musem owocowym

### KOLACJA:

- Gulasz marokański z cieciorke, dyni, cebuli, cukinii i pomidorów z aromatycznymi przyprawami dalekiego wschodu
- Pasta z białej fasoli Korczyńskiej z suszonymi pomidorami i orzechami włoskimi
- Pasta z zielonego groszku z miętą i cytryną
- Sałatka z dzikiego ryżu, zielonych winogron, pestek dyni i oleju dyniowego
- Sałatka ziemniaczana z ziarnami słonecznika, kiełkami rzodkiewki i olejem lnianym z pierwszego tłoczenia
- Kolorowe sałaty z pieczonym kalafiozem z curry
- Placuszki gryczane z powidłami śliwkowymi
- Półmisek z warzywami
- Pieczywo: chleb pszenno-żytni pieczony w Lawendowym Źdroju, chleb gryczany również pieczony w naszej kuchni, bagietka, tosty ziołowo- czosnkowe

## **24.11. 2017 r. – sobota**

### **ŚNIADANIE:**

- Gryczanka czekoladowa z orzechami włoskimi, płatkami migdałów, dżemem owocowym i suszoną żurawiną, owoce, bufet z napojami

### **OBIAD:**

- Krem dyniowy z prażonymi ziarnami dyni
- Burgery owsiane i sos tysiąca wysp
- Pieczone ziemniaki z rozmarynem
- Marchewka i brukselka duszona z tymiankiem
- Pieczone buraczki z cieciorą, rukolą w ostrym sosie z musztardą i oliwą z oliwek
- Kolorowe sałaty z oliwkami, pomidorkami koktajlowymi i sosem winegret
- Ciasto marchewkowe z korzennymi aromatami i orzechami włoskimi

### **KOLACJA:**

- Zupa makrobiotyczna z fasolką mung
- Tabbouleh – sałatka libańska z niepaloną kaszą gryczaną
- Baba ghanush -pasta z bakłażana
- Smalec z fasoli, suszonych śliwek i cebuli
- Pomidory z awokado i tempech
- Półmisek z warzywami
- Kolorowe sałaty z pieczoną czerwoną cebulą, kaszą jaglaną i sosem z oliwy, cytryny, ziół prowansalskich, ksylitolu i tahini
- Naleśniki orkiszowe i serek nerkowców
- Pieczywo: chleb pszenno-żytni pieczony w Lawendowym Zdroju, chleb gryczany również pieczony w naszej kuchni, bagietka, tosty ziołowo - czosnkowe

## **25.11. 2018 r. – niedziela**

### **ŚNIADANIE:**

- Kasza jaglana z kurkumą, cynamonem, imbirem, suszonymi owocami, mlekiem jaglanym i olejem lnianym, bufet z napojami

### **OBIAD:**

- Bulion warzywny z makaronem kukurydzianym
- Boczniki duszone w warzywnym bulionie z gorczycą, zieloną pietruszką i płatkami drożdżowymi
- Puree ziemniaczane z pasternakiem
- Kasza jęczmienna z porem i sosem sojowym
- Kapusta duszona z majerankiem
- Surówka z marchewki z jabłkiem, syropem klonowym i sokiem z pomarańczy
- Kolorowe sałaty z oliwkami, pomidorkami koktajlowymi i sosem winegret
- Koktajl bananowy z herbatą matchą

### **KOSZT POBYTU:**

- koszt pobytu dla 1 osoby- 145,00 zł x 3 doby = 435,00 zł
- koszt pobytu w jednoosobowym pokoju 175,00 zł x 3 doby = 525,00 zł
  - koszt zajęć jogi – 350,00 zł
  - koszt zajęć z psychologiem – 200,00 zł
- koszt całościowy pakietu 985,00 zł/osoba

## **UWAGA!**

**Na sali lawendowej służącej do zajęć maksymalnie może ćwiczyć 30 osób**

### **Ważne informacje:**

- Doba hotelowa dla pakietu: **15.00-14.00**.
- Prosimy o zabranie ze sobą mat do ćwiczeń, pasków i kostek
- Osoby towarzyszące mogą wykupić śniadania w cenie 25,00 zł/osoba
- Osoby towarzyszące mogą wykupić jednorazowe zajęcia jogi w cenie 40,00 zł za jedno zajęcia
- Godziny otwarcia strefy Wellness: **9.00-22.00**; sauny: **15.00-22.00** - na specjalne życzenie gości możliwość uruchomienia saun we wcześniejszych godzinach, po wcześniejszym zgłoszeniu w recepcji (korzystanie ze strefy Wellness jest możliwe wyłącznie po uprzednim obowiązkowym przeszkoleniu przez pracownika).
- Parking przed pensjonatem płatny 10,00 zł/doba, natomiast parking z tyłu pensjonatu wliczony jest w cenę pobytu.
- Na terenie całego budynku, również na balkonach, obowiązuje zakaz palenia wyrobów tytoniowych.

#### **Lawendowy Zdrój Medycyna & SPA**

Busko Zdrój - Zbludowice | ul. Korczyńska 25 | +48 530 138 148, 41 241 22 10  
[info@lawendowyzdroj.pl](mailto:info@lawendowyzdroj.pl), [www.lawendowyzdroj.pl](http://www.lawendowyzdroj.pl)